GIRI IYYA
PUBLICATIONS
மாஸ்டர் பாஸ்கர்
ரங்கராட்டின ரகசியம்

மாஸ்டர் பாஸ்கர்

ரஸ்கராட்டின ரகசியம்

உங்கள் வாழ்க்கையின்
மகிழ்ச்சிக்கான ரகசியம்

வெளியீடு

GIRI IYYA PUBLICATIONS

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

Mobile : +91 96290 32767

E-mail : giriiyyapublications@gmail.com

Website : www.giriiyyapublications.com

நூலின் பெயர்	:	**ரங்கராட்டின ரகசியம்**
ஆசிரியர்	:	**மாஸ்டர் பாஸ்கர்**
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு 2015
வெளியீட்டாளர் & காப்புரிமை	:	**கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்** நெ. 69, என்.எஸ்.கே. வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026. செல் : +91 96290 32767 +91 88838 05456
விலை	:	**ரூ. 80/-**
வடிவும் - அச்சுகம்	:	கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ் நெ. 258, சசிபவன், 5-6வது வீதி, காந்திபுரம், கோவை - 641 012. செல் : +91 99443 55939

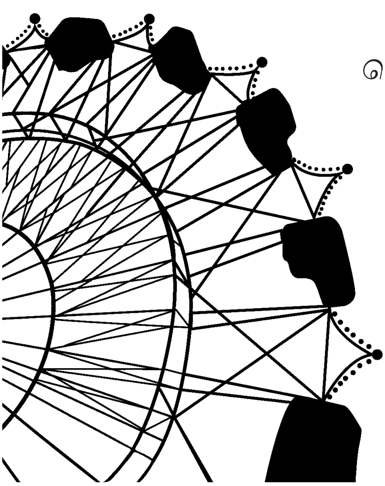
Pages : 64 ✦ Price : Rs. 80/-
✦ Rangarattina Ragasiyam - in Tamil by Healer Baskar
✦ First Edition : December 2014
✦ Published by Giri Iyya Publications, Coimbatore - 641 026.
✦ Printed at Creatives Design & Prints, CBE

ரங்கராட்டின ரகசியம்

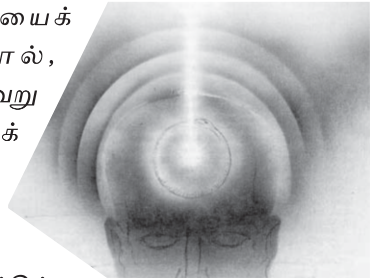
ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு எளிமையான வித்தை.

உலகில் உள்ள அனைவரும், மனம் நிம்மதியாக இருந்தால் போதும் வேறொன்றும் தேவையில்லை என எண்ணுகிறோம். ஆனால் அந்த மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சரியான வழிமுறைகளைப் பற்றித் தெரியாமல் நாம் துன்பப்பட்டு வருகிறோம்.

இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது ஒரு வித்தியாசமான அதே சமயம் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சுலபமான வழிமுறையாகும். இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்வதால் கோபம், டென்சன், பயம், கவலை, விரக்தி போன்றவற்றை எளிதாக கையாளவும் அவற்றை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.



பொதுவாக கோபம், பயம், டென்சன், கவலை, விரக்தி உள்ள நேரங்களில் மிகவும் கவலைப்படுவோம். துன்பமாக உணர்வோம். ஆனால் இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள் மேற்சொன்னவற்றை தமக்குச் சாதகமாக ஒரே வினாடியில் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.



இந்த ரங்கராட்டின வித்தையைக் கற்றுக்கொள்வதால் எதிரிகளால், துரோகிகளால், மற்றவர்களால் என வேறு எவராலும் வரும் மனக் குழப்பங்களையும், நமது மனதில் ஏற்கனவே உள்ள பலவிதமான குழப்பங்களையும், பயத்தையும், கவலையையும் வெளியேற்றி அந்த இடத்தில் அன்பு, அமைதி, சந்தோஷம், நிம்மதி, விடாமுயற்சி, ஆரோக்கியம் போன்ற நல்ல எண்ணங்களைப் பதிவு செய்ய முடியும். பல வருடங்களாக பலவிதமான தியானப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொண்டவர்கள் செய்வதை நாம் ஒரே வினாடியில் செய்யமுடியும். எனவே இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தை, தயவு செய்து முழுமையாக தெளிவாக இந்தக் கட்டுரையின் வாயிலாகப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்தி பாருங்கள். மிகவும் அற்புதமாக இருக்கும்.

இதுவரை நான் எழுதிய கட்டுரைகளில் இந்தக் கட்டுரைதான் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானதாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் இந்த வித்தையைக் கற்றுக்கொண்ட ஒரு மனிதன் அடுத்த வினாடி முதல் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கான தகுதியை இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம் தருகிறது.

ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பாக நாம் பலவிசயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் இதைப் புரிந்து கொள்ளமுடியும்.

நமது மனம் மூன்று அடுக்குகளைக் கொண்டது மேல்மனம், நடுமனம், கீழ்மனம் என்பவையே அவை இதை ஆங்கிலத்தில் *Conscious Mind, Sub Conscious Mind, Super Conscious Mind* என அழைக்கலாம்.

1. மேல்மனம் ***(Conscious Mind)***

மேல்மனம் என்பது தற்காலிகமான பதிவுகளைக் கொண்டது. உதாரணமாக நேற்று மதியம் என்ன சாப்பிட்டீர்கள் என்று கேட்டால் உங்களால் உடனே பதில் கூறமுடியும். ஏனென்றால் அந்த விசயம் மேல் மனதில் பதிவாகி இருக்கிறது.

ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு ஒரு குறிப்பிட்ட தேதியில் அன்று என்ன சாப்பிட்டீர்கள் எனக் கேட்டால் அதற்குச் சரியாக பதில் சொல்ல முடிவதில்லை. ஏனென்றால் அந்தப் பதிவு அழிந்துவிட்டது. அதன் காரணம் அது பதிவான இடம் மேல்மனம்.

2. நடுமனம் *(Sub Conscious Mind)*

அதே சமயத்தில் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நம்மை ஒருவர் அவமானப் படுத்தியிருந்தாலோ அசிங்கப்படுத்தி இருந்தாலோ, அல்லது ஏமாற்றியிருந்தாலோ, அந்த நிகழ்ச்சி மட்டும், இந்த நாள், இன்ன கிழமை, இத்தனை மணிக்கு இந்த இடத்தில் நடந்தது என்று நினைவுப்படுத்திக் கொண்டு கோபப்படுகிறோம். இந்த கோபம் என்பது ஒரு பதிவு. இது நடுமனதில் பதிவாகியிருப்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நடுமனதில் உள்ள எல்லாப் பதிவுகளும் நமது வாழ்க்கைக்கு கஷ்டத்தையும், நஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதாவது நாம் சந்தோஷமாக இருக்கும்பொழுது அந்த உணர்வுகள் நமது உயிரோடு உயிராகக் கலந்துவிடுகின்றன. ஆனால் நமது மனதுக்குப் பிடிக்காத விசயங்கள் நடக்கும் பொழுது அது நமது உயிரோடு உயிராகக் கலக்காமலும் அதே சமயத்தில் வெளியேறிச் செல்லாமலும் நடுவில் நமது நடுமனதில் பதிவாகிவிடுகிறது.

உதாரணமாக ஒரு அலுவலகத்தில் நீங்கள் பணிபுரிகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். அங்கு மேனேஜர் ஒருவர் உங்களைக் கை நீட்டி அடித்துவிடுகிறார் என்றால் அது ஒரு பதிவாகி விடுகிறது. அந்த மேனேஜரை எப்பொழுதெல்லாம் நினைக்கிறீர்களோ அப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் மனதிற்குள் ஒரு கோபம் வரும். நமது புத்தி தெளிவாக ஒன்றைக் கூறும். அது நடந்து ரொம்ப வருடங்கள் ஆகிவிட்டது. இப்பொழுது அவர் எங்கிருப்பாரோ தெரியாது விட்டுவிடு என அறிவுறுத்தும். ஆனால் நமது மனம் அந்த நிகழ்வை நினைக்கும் பொழுதெல்லாம் உணர்ச்சி வசப்பட்டு நம்முடைய இயல்பை மறக்கச் செய்கிறது. அந்த நேரத்தில் படபடப்பு வருகிறது.

இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் கடந்தகால வாழ்க்கையில் நடந்த சில விசயங்களை நினைக்கும் பொழுது அதாவது மாமியார், மருமகள், தாய், மகன், தந்தை, மகள், கணவன், மனைவி தொழில்துறையில் உள்ள கூட்டாளிகள் நண்பர்கள் என பலவித உறவுகளில் பலவிதமான சூழ்நிலையில் நமது நடுமனதில் துன்பமான விசயங்கள் பதிவாகி அதை நினைக்கும் பொழுதெல்லாம் உணர்ச்சிவயப்படச் செய்கிறது. அதில் பல விசயங்கள் கோபத்தை, கவலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் கவலை என்பது மனதில் உள்ள ஒரு பதிவு அவ்வளவுதான். ஒரு விசயத்திற்காக நாம் கவலைப்படுகிறோம். கோபப்படுகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு அரை மணிநேரத்திற்கு நமக்கு இந்த உணர்வுகள் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். ‘‘அந்த நேரத்தில் புத்தி இதற்காகக் கவலைப்படாதே, கோபப்படாதே’’ என்று கூறினாலும் ஐந்து நாட்களுக்குப்பிறகு அதே விசயத்திற்கு மீண்டும் கவலை, கோபம் போன்ற உணர்வுகள் தான் வருகிறது. அது குறைந்த பாடில்லை. ஆனால் ஐந்து நாட்களுக்கு முன்பு இருந்த கவலையை விட இப்பொழுது அதிகம்தான் ஆகியிருக்கிறது. நன்றாக கவனியுங்கள்.

அந்த கோபமோ, கவலையோ ஏன் அதிகமானது? கோபம், பயம், டென்சன் போன்றவை ஒவ்வொரு நாளும் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது ஆனால் குறைவதில்லை. ஏனென்றால் புத்தியை வைத்து நடுமனதில் பதிவான அந்த உணர்வுகளை அழிப்பது என்பது மிகவும் கடினம்.

நமக்குக் கோபம் வரும்பொழுது நமது புத்தியை வைத்து ஒரு அரைமணிநேரத்திற்கு இனிமேல் கோபப்படக்கூடாது என்று நினைக்கும் பொழுது அது அழிவதில்லை. அது ஏன் என்பதை சற்று விளக்கமாகப் பார்க்க போகிறோம்.

நடுமனதில் உள்ள பதிவுகள் தான் நமது கோபம், பயம், டென்சன், விரக்தி போன்றவற்றிற்குக் காரணம், இந்தப் பதிவுகளை ஒன்று

அழித்துவிடவேண்டும் அல்லது அதன்படி நிகழ்த்த வேண்டும்.

அது என்ன நிகழ்த்துவது என்று கேட்கிறீர்களா? உதாரணத்திற்கு ஒருவர் உங்களை ஏமாற்றிவிட்டார் என வைத்துக்கொள்வோம். பதிலுக்கு நீங்களும் அவரை ஏமாற்றுவது அல்லது அதற்கான தண்டனையை அவருக்கு அளிப்பது நடக்கும் பொழுதே நமது மனது சந்தோஷப்பட்டு அந்தப் பதிவு அழிந்துவிடுகிறது. மனதில் அழிந்துவிட்ட பதிவுகள் புத்தியில் நேராக சென்று பதிவாகிறது.

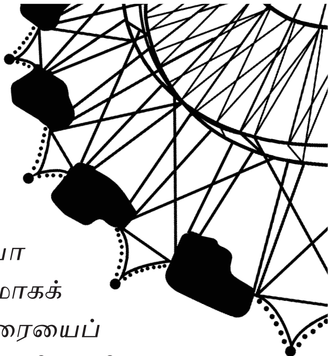
புத்தியில் உள்ள பதிவுகளினால் யாருக்கும் உணர்ச்சி வயப்படுதல் என்பது நடக்காது. ஒரு விசயம் மனதில் இருந்து புத்திக்குச் சென்றுவிட்டால் அதனால் நமக்கு எந்த ஒரு ஆபத்தும் கிடையாது. ஆனால் கெட்டப்பதிவுகள் நமது நடுமனதில் இருக்கும்வரை அதனால் நமக்குத் துன்பங்கள் தான் வரும்.

*3. கீழ்மனம் **(Super Conscious Mind)***

இந்த மனம் அண்ட பிரம்மாண்டத்தை அதில் உள்ள அதிர்வுகளை உணர்ந்து கொள்வதற்கு என இருக்கும் மனம்.

அதாவது நடந்தது, நடப்பது, நடக்க இருப்பது என அனைத்தையும் தெரிந்து கொண்ட ஒரு மனதிற்குப் பெயர்தான் மூன்றாவது மனமான கீழ்மனம்.

இந்த இடத்திற்கு எப்பொழுது நாம் செல்கிறோமோ அப்பொழுது எல்லாமே புரிந்துவிடும். உலகில் யாரிடமும் எந்தக் கேள்வியும் கேட்கவேண்டியதில்லை. இந்த இடத்திற்கு செல்கிறவர்கள்தான் குறிசொல்கிறார்கள். ஆவிகளுடன் பேசுகிறார்கள். சித்தர்கள் தங்களிடம் வந்தார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். உலகில் உள்ள எல்லா மனிதர்களின் மனதிற்குள்ளும் அண்ட பிரம்மாண்டத்தின் ரகசியங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதை அறிந்து கொள்வதற்கு முதலில் மேல் மனத்தைத் தெளிவுபடுத்தவேண்டும்? அடுத்து நடுமனதில் உள்ள கெட்ட பதிவுகளை அழிக்க வேண்டும் அல்லது நிகழ்த்தவேண்டும். அப்பொழுது தான் Super Conscious Mind ஆழ்மனம் அல்லது கீழ்மனமனதிற்குள் செல்லமுடியும். இதைப்பற்றி ஏற்கனவே “மனதின் மணம்” என்ற தலைப்பில் 10 மணி நேரம் பேசியிருக்கிறேன். விரைவில் அது புத்தகமாகவும் வெளிவர இருக்கிறது.



ஏற்கனவே ''மனதின் மணம்'' ஆடியோவைக் கேட்டவர்களுக்கு இந்த கட்டுரை நன்கு புரியும். ஒரு வேளை கேட்காதவர்கள் நமது அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொண்டு அந்த ஆடியோ டிவிடியை பெற்றுக் கொண்டு முழுவதுமாகக் கேட்டுவிட்டுப் பின்னர் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தால் மிகவும் அற்புதமாகப் புரியும். விரைவில் மனதின் மணம் ஆடியோ, புத்தகமாகவும் வெளிவர இருக்கிறது. காத்திருங்கள்.

ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் எனில் நடுமனதில் உள்ள கோபம், டென்சன், கவலை.பயம், விரக்தி, வஞ்சம், போன்ற பல விசயங்களை நமது புத்திக்கு அனுப்பவேண்டும். ஒன்று அழித்துவிடவேண்டும் அல்லது நிகழ்த்த வேண்டும்.

முதலில் இந்த கெட்ட பதிவுகள் நடுமனதில் எவ்வாறு பதிவாகிறது என்றும் அது எப்படி அதிகரிக்கிறது என்றும் பார்ப்போம். பிறகு அதை எப்படி மிகச் சுலபமாக ஒரு வினாடியில் அழித்துவிட்டு நாம் நிம்மதியாக வாழ்வது என்பதையும் பார்க்கப்போகிறோம்.

முதலாவதாக பதிவுகள் எப்படி உருவாகிறது எனில் நாம் உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது மேல் மனதைத் தாண்டி நடுமனதிற்குள் சென்று விடுகிறோம். உதாரணமாக நடுமனம் ஒருஇலட்சம் அடுக்குகளைக் கொண்டதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நாம் எந்த அளவிற்கு உணர்ச்சி வசப்படுகிறோமோ, அந்தளவிற்கு ஆழமாக ஒரு பதிவு ஏற்படுகிறது.

எந்த அளவிற்கு ஆழத்தில் அந்தப் பதிவு இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு அதனால் நமக்குத் துன்பம் அதிகமாகும். அதை அழிப்பதும் சிரமம்.

எந்த அளவிற்கு மேலே உள்ள அடுக்குகளில் அந்தப் பதிவு இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு அதன்மூலம் ஏற்படும் துன்பங்களும் குறைவாக இருக்கும், அதை அழிப்பதும் சுலபம்.

அதாவது ஒவ்வொரு கெட்ட விசயம் நடக்கும் பொழுதும் நமது நடுமனதில் ஒருபதிவு ஏற்படுகிறது. நாம் அதேபோல ஒரு உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலைக்கு நாம் எப்பொழுது மீண்டும் செல்கிறோமோ அப்பொழுது அந்தப் பதிவுகள் வெளியே வருகின்றன.

நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள் ஒரு கரப்பான் பூச்சியைப் பார்த்து நாம் பயப்படும்பொழுது நம்முடைய ஆழ்மனதில் அல்லது நடுமனதில் ஒரு பதிவு ஏற்பட்டுவிட்டால் மீண்டும் கரப்பான் பூச்சியை பார்க்கும் பொழுது அந்தப் பதிவு வெளியே வரும். அதாவது ஒன்று அந்தப் கரப்பான் பூச்சியைப் பார்க்கவேண்டும் அல்லது அதேபோல உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் பொழுது நமது ஆழ்மனதில் உள்ள கெட்ட பதிவுகள் வெளியே செல்கின்றன.

நமது ஆழ்மனதில் அதாவது நடுமனதில் உள்ள கெட்ட பதிவுகள் வெளியேறவேண்டுமென்றால் அந்தப் பதிவு செய்யப்பட்ட போன்றதொரு சூழ்நிலையை, அதிர்வை மனநிலையை மீண்டும் உருவாக்கினால் அந்தப் பதிவு மனதிலிருந்து நேரடியாக புத்திக்கு சென்று பதிவாகிவிடும்.

இப்பொழுது ஒருவர் மீது உங்களுக்கு கோபம் இருக்கிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவரை நீங்கள் பழிக்குப் பழிவாங்குவதற்கு நடுத்தெருவில் அவரை போட்டு அடித்தால் தான் நிம்மதி என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால் அந்தக் கோபத்தை அந்த மனோநிலையை அப்பொழுதிருந்த சூழ்நிலையை மீண்டும் கொண்டு வரும்பொழுது அந்த கோபம் புத்திக்கு சென்றுவிடுவதால் மீண்டும் அவரைப் பழிக்குப் பழிவாங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அதாவது நம்முடைய ஆழ்மனதிற்கு நம்முடைய மனதைக் கொண்டு செல்லும் பொழுது ஒவ்வொரு அடுக்குகளாக அதில் உள்ள கோபம், டென்சன், பயம் போன்றவை அதிலிருந்து வெளிப்பட்டு நம்மைவிட்டு நீங்கிவிடுகிறது.

இவ்வாறு மொத்தப் பதிவுகளையும் அழித்துவிட்டால் நாம் நிம்மதியாக வாழலாம். இனிமேல் அதே விசயத்தை நினைக்கும் பொழுது அது கடந்தகால நினைவாக சாதாரணமாக போய்விடும். அதுபற்றி வாய் மட்டுமே பேசுமே தவிர உணர்ச்சி வசப்பட மாட்டோம்.

ஏற்கனவே நடந்த ஒரு விசயத்தை நினைத்து உணர்ச்சி வசப்படுகிறோம் என்றால் அது நம் நடுமனதில் தங்கியிருக்கிறது. ஏற்கனவே நடந்த ஒரு விசயத்தைப் பற்றி உணர்ச்சி வசப்படாமல் சாதாரணமாகப் பேசினால் அது புத்தியில் பதிவாகியிருக்கிறது எனப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

மனதில் உள்ள எல்லா கெட்ட விசயங்களையும் நாம் புத்திக்கு மாற்றுவதன் மூலம் நாம் அமைதியாக, சந்தோஷமாக வாழமுடியும்.

பதிவுகள் ஏன் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது?

இன்று இருக்கும் கோபத்தை விட அடுத்த ஆண்டு கோபம் அதிகரிக்கிறது.

இன்று இருக்கும் பயத்தைவிட இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு பிறகு பயம் அதிகமாகிறது.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல நமது பயம் குறைந்து கொண்டு வந்தால் அழிந்து கொண்டு வருகிறது என்று அர்த்தம்

நாட்கள் செல்லச் செல்ல நமது கோபம்,பயம் போன்றவை அதிகரித்தால் நாம் அதை பெரிதுபடுத்துகிறோம் என்று அர்த்தம்.

உங்களுக்கு ஒரு விசயத்தை நினைக்கும் பொழுது உடனே கோபம் வந்துவிட்டது. ஒரு அரைமணிநேரத்திற்கு உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருப்பீர்கள். உங்களுக்கு முன்பே நன்றாக தெரியும். கோப உணர்வில் இருக்கும் பொழுது யாராவது உங்களைக் காண வந்தால் போய்விட்டு ஒரு அரைமணி நேரம் கழித்து வாருங்கள். எனக்கு மனது சரியில்லை என்று கூறி அனுப்பிவிடுவீர்கள்.

ஒன்று நீங்களே முடிவு செய்துவிட்டீர்கள். இன்னும் அரைமணி நேரத்திற்கு மனது சரியில்லாமல் இருக்கும். எந்த வேலையும்

செய்யமுடியாது என்று ஓய்வு எடுக்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். நமக்கு கோபமோ, பயமோ, டென்சனோ வரும்பொழுது அது நம்மை ஒரே ஒரு வினாடி நேரமே பாதிக்கிறது. ஆனால் அந்த நேரத்தில் இந்த உணர்வுகள் நமது ஆழ்மனதில் எந்த அடுக்கில் பதிவாகி இருக்கிறேதோ அந்த இடத்திற்கு நமது மனது சென்றால் மட்டுமே அதே கோபமோ. பயமோ, டென்சனோ வரும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வோம்.

அந்த வினாடியிலிருந்து ஒரு அரைமணி நேரம் வரை நீடிக்கும் அந்த உணர்வுநிலை படிப்படியாகக் குறைந்து சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு இயல்பாகி விடுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொண்டால் இந்த சமயத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிக்க போகிறோம்.

உங்களுடைய நடுமனதில் பதிவாகி உள்ள இந்த கோப உணர்வு மெல்ல மேலே வந்து கொண்டிருக்கிறது. இவ்வாறு மேலே வர வர Conscious Mind எனும் மேல் மனதிற்கு வரும் பொழுது சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பி விடுகிறீர்கள். ஆனால் முதல் முறை நீங்கள் கோபப்படும் பொழுது இருக்கும் நிலையை விட அதன் பின்னர் ஐந்து மாதங்களுக்குப் பின்னர் வரும் கோபத்தின் அளவு ஏன் அதிகரிக்கிறது என்றால் நாம் ஒரு வினாடியில் வரும் கோப உணர்வினை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது நமது மனதில் நிறைய பதிவாகிவிடுகிறது. எனவே அடுத்தமுறை நமக்குக் கோபம் அதிகம் வருகிறது. சற்று கவனமாக இந்தப் பகுதியைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரே வினாடியில் வெளிப்படும் கோபம் அப்பொழுதே வெளியேறுகிறது. ஒருவர் எப்பொழுது கோபப்படுகிறாரோ

அப்பொழுதே கோபம் அவரைவிட்டு வெளியே செல்கிறது என்று அர்த்தம். வெளியே சென்ற உடன் மீண்டும் அவர் சமநிலைக்கு வருவதற்கு ஒரு அரைமணிநேரம் ஆகிறதென்றால் இந்த அரைமணிநேரத்தில் நாம் எதுவெல்லாம் நினைத்தோமோ அவை அனைத்தும் பதிவாகிற காரணத்தால் மேலும் நாம் ஆயிரம் கோபங்களைப் பதிவு செய்து விடுகிறோம்.

மீண்டும் ஒருமுறை நினைவுபடுத்துகிறேன். ஏனெனில் இது அவ்வளவு முக்கியமான விசயம்,

நடுமனதில் ஒரு கோபம் பதிவாகியிருக்கிறது. நாம் எப்பொழுது அதை உணர்ச்சிவசப்பட்டு வெளியே எடுக்கிறோமோ, நமது மனம் அந்த இடத்திற்கு சென்றுவிடுகிறது என்று பொருள்.

அந்த இடத்திற்குச் சென்றுவிட்டபின் அந்தக் கோபம் நம்மைவிட்டு ஒரே வினாடியில் வெளியேறுகிறது. ஆனால் அது வெளியேறிய அடுத்த நிமிடம் முதல் நடுமனதில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து மேல் மனதிற்கு வருவதற்கு ஒரு அரைமணிநேரம் ஆகிறதென்று வைத்துக் கொண்டால் அந்த அரைமணிநேரத்தில் நாம் என்ன, என்ன நினைக்கிறோமோ அதாவது நல்லதோ, கெட்டதோ நினைப்பது அனைத்தும் பதிவாகி விடுவதால் ஒரு கோபம் வெளியேறிய அதே நிமிடத்தில் நாம் ஆயிரம் கோபம், டென்சன், பயம் போன்ற விசயங்களைப் பதிவு செய்வதால் ஒவ்வொரு நாளும் துன்பமும், துயரமும் இன்னும் அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது.

எனவே இந்த ஒரு விசயத்தை மட்டும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்வோம் எனில் நாம் இனிமேல் நமது கோபத்தை குறைத்துவிடுவோம். அதிகப்படுத்த மாட்டோம்.

நமது நடுமனதில் உள்ள கோபத்தினை எப்படி அழித்து அதை நல்ல விசயமாக மாற்றுவது என்பதை நாம் பார்க்கப்போகிறோம்.

இதற்கு நாம் மூன்று விசயங்களைக் கையாளப் போகிறோம். மூன்று விதமான வழிமுறைகளைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

1. இரகசியம் (சீக்ரெட்) அதாவது எண்ணம்போல் வாழ்க்கை.

2. விபாசனா தியானம்.

3. ரங்கராட்டின ரகசியம்.

இதில் ரங்கராட்டின ரகசியத்தைப் பயன்படுத்தி நடுமனதில் உள்ள கெட்டவிசயங்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டுமென்றால் மூன்று படிகளில் அதைச் செய்யவேண்டும்.

முதலில் ரகசியம் என்றால் என்ன என்பதை முழுவதுமாகக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்தது விபாசனா தியானத்திற்கு சென்றுவரவேண்டும்,

மூன்றாவது ரங்கராட்டின ரகசியத்தை இனிமேல் வாழ்வில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்துவிட்டால் வாழ்வில் இதுவரை ஏற்பட்ட டென்சன், கோபம்,பயம் போன்ற கெட்டவிசயங்கள் மனதை விட்டு வெளியே சென்றுவிடும். இனிமேல் பதிவுகளே ஆகாது. ஒருவேளை நம்மை யாராவது டென்சன், கோபம்,பயம் கொள்ளச் செய்தாலும் நாம் சந்தோஷப்படுவோம். ஏனென்றால் கோபத்தை சந்தோஷமாக மாற்றுவது எப்படி? டென்சனை நிம்மதியாக மாற்றுவது எப்படி? என்ற வழிமுறைகளைக் கற்றுத்தருவதுதான் இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தின் முக்கிய அம்சம்.

எனவே இந்த மூன்று விசயங்களைப் பற்றி தெளிவாக இப்பொழுது கூறப்போகிறேன்.

1. ரகசியம் அதாவது எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஏற்கனவே எண்ணம்போல் வாழ்க்கை என்பதைப் பற்றி புத்தகங்களிலும் ஆடியோ. வீடியோ டிவிடிகளிலும் நிறைய விசயங்களைப் பதிவு செய்திருக்கிறேன். அதைப் பார்த்தவர்களுக்குப் புரியும். ஒருவேளை அதைப் பார்க்காதவர்கள், கேட்காதவர்கள் அதைப் பார்த்தோ அல்லது படித்தோவிட்டார்கள் எனில் இந்தக் கட்டுரை சுலபமாகப் புரியும்.

இருப்பினும் சற்று விளக்கமாக ஒருமுறை இங்கு பார்த்துவிடலாம்.

நாம் எதைப்பற்றி நினைக்கிறோமோ அது நடக்கும் உதாரணமாக வார்த்தைகளில் நல்ல வார்த்தைகள் நல்லவை அல்லாத வார்த்தைகள் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக ‘‘குறையொன்றுமில்லை மறை மூர்த்தி கண்ணா’’ என்ற பாடலைப் பொதுவாக எல்லோரும் கேட்டிருப்பீர்கள். இந்த பாடலை யாரெல்லாம் பாடுகிறீர்களோ உங்களுக்கு எல்லாக் குறைகளும் வரும். ஏனென்றால் குறை என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்கும் பொழுது அதன் அதிர்வு நமது வாழ்வில் குறையை நாம்

எதிர்பார்க்கிறோம் என்ற பதிவை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே "நிறை மட்டுமே உள்ளது மறை மூர்த்தி கண்ணா" என்று வார்த்தைகளை மாற்றி அமைத்தால் இது நல்ல வார்த்தை.

"யாமிருக்க பயமேன்" என்ற வார்த்தையை யாரெல்லாம் உச்சரிக்கிறீர்களோ பெரிதாக படங்களில் இந்த வாசகத்தை வீட்டில், அலுவலகத்தில் ஒட்டி வைத்திருக்கிறீர்களோ அந்த வீட்டில், அலுவலகத்தில் உள்ள அனைவரும் பயத்தோடு தான் வாழ்வீர்கள். ஏனென்றால் பயம் என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்கும்பொழுது அதன் அதிர்வு நம்முடைய ஆழ்மனதில் பதிவாகி நமக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே அதை "யாமிருக்க தைரியமே" என்று மாற்றவேண்டும்.

அதேபோல் இப்பொழுதெல்லாம் செல்போன்களில், இணையங்களில் நட்புறவு வளர்த்து வருகிறார்கள். இதில் பேசும் பொழுதும், குறுஞ்செய்தி (SMS) வார்த்தைகள் அனுப்பும் பொழுதும் பலபேர் 'ஐ மிஸ் யூ' என்று அடிக்கடிப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அந்த வார்த்தைகளை யாரெல்லாம் பயன்படுத்துகிறீர்களோ, சம்பந்தபட்டவர்கள் உங்களை மிஸ் செய்து விடுவார். அதனால் என்ற இடத்தில் K என்று மாற்றினால் நமக்கு என்ன வேண்டுமோ அது கிடைக்கும்.

இதுபோல ஒரே வார்த்தையை இரண்டு விதமாக இரண்டு விதமான இடங்களில் பயன்படுத்த முடியும்.

'நீ நன்றாக இருக்கமாட்டாய்' என்று யாராவது திட்டினால் அவர்கள் நன்றாக இருப்பார்கள்.

'நீ நாசமாகப் போவாய்' என்று திட்டினால் அவர்கள் நாசமாகப் போவார்கள்.

'நீ நாசமாகப் போகக்கூடாது' என்று திட்டுவாங்கும் அவர் நாசமாகப் போய்விடுவார்.

அதாவது நாம் எதைப்பற்றி பேசுகிறோமோ அது மட்டும்தான் நடக்கும். உதாரணமாக என் மனதில் நிறைய குழப்பங்கள் இருக்கிறது எப்படி சரி செய்வது என்று தெரியவில்லை என்று ஒருவர்

கூறிக்கொண்டே இருந்தால் அவர் மனதில் குழப்பங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே தான் இருக்கும். ஏனென்றால் குழப்பம் என்ற வார்த்தையை அவர் திரும்ப திரும்ப பயன்படுத்துகிறார். அதற்குப் பதிலாக நான் நிம்மதியாக இல்லை நிம்மதியோடு இல்லை என்று திரும்ப திரும்ப கூறுவார் எனில் அவருக்கு நிம்மதி வந்துவிடும்.

என் தொழில் நஷ்டமடைகிறது. நஷ்டமடையாமல் தொழில் செய்வதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யாரெல்லாம் திரும்ப திரும்ப அதைப் பற்றியே பேசுகிறீர்களோ, சிந்திக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கு தொழிலில் நஷ்டம் மட்டுமே வரும். ஏனெனில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் நஷ்டம் என்ற வார்த்தைதான் காரணம் எனவே எனக்கு இலாபம் குறைவாக இருக்கிறது. எனக்கு லாபம் போதவில்லை என்ன செய்யவேண்டும் என்ற வார்த்தைகளைத் திரும்ப திரும்ப நினைக்கும் பொழுதும் சொல்லும் பொழுதும் நமக்கு இலாபம் கிடைக்கும் தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள் நமக்கு எதுவேண்டுமோ அதைப்பற்றி மட்டும்தான் எண்ண வேண்டும், பேசவேண்டும். நம்முடைய நடுமனது நாம் என்ன சொல்கிறோமோ அது செய்யும்.

உதாரணத்திற்கு யாரெல்லாம் எனக்கு சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறது. இதை எப்படி சரிசெய்வது? என்று திரும்ப திரும்ப நினைக்கிறார்களோ அவர்களது நடுமனதில் இந்த எண்ணம் ஒருவேளை பதிவாகிவிட்டால் அது நிரந்தர சர்க்கரை நோயாளியாக மாற்றிவிடும். எனவே நோய் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தாமலும் சர்க்கரை நோய் என்பதையும் குறிப்பிடாமல் நான் ஆரோக்கியக் குறைவாக இருக்கிறேன். நான் ஆரோக்கியமடைய என்ன செய்யவேண்டும் என்று திரும்ப திரும்ப நினைக்கும் பொழுது நமது நடுமனம் உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்குள்ளும் சென்று ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குகிறது. தயவு செய்து இதனை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சுத்தம் என்ற வார்த்தை நல்லது அழுக்கு என்ற வார்த்தை கெட்டது ஆனால் அழுக்கு என்ற வார்த்தைக்குப் பதிலாக அசுத்தம் என்ற வார்த்தையைக் கூறலாம்.

அதே போல கெட்ட நேரம் என்ற வார்த்தைக்குப் பதிலாக அபசகுனம் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு எதிர்மறையான ஒன்றைக் குறிப்பிடும் பொழுது கூட வழக்கமாக சொல்லும் சொற்களுக்கு முன்னால் ‘அ’ சேர்த்துக் கொண்டால் போதும் என்று கண்டறிந்துஅதை நடைமுறைப் படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதாவது நல்ல வார்த்தைகளையே அதற்கு முன் ‘அ’ என்ற ஒற்றை எழுத்தையோ அல்லது அதற்கு சமமான வேறு சொற்களையோ சேர்த்து எதிர்மறையான வாக்கியத்திற்கு பயன்படுத்திய நமது முன்னோர்கள் எவ்வளவு சிறப்பானவர்கள்?

என் மனதில் குப்பைகள் வெளியேற வேண்டும் என்று யாரெல்லாம் நினைக்கிறீர்களோ குப்பைகள் அதிகமாகும். ஏனென்றால் குப்பை என்ற வார்த்தையை நீங்கள் பயன்படுத்துவதுதான். அதற்கு பதிலாக என் மனதில் உள்ள தூய்மைக்கு எதிரான விசயங்கள் வெளியே செல்லவேண்டும் என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் பொழுது மனம் தூய்மையாக்கப்படுகிறது.

எனது புத்தி குழப்பமாக இருக்கிறது என்று திரும்பத் திரும்ப கூறினால் குழப்பம் அதிகரிக்கிறது. ஏனென்றால் குழப்பம் என்ற வார்த்தை நடுமனதில் பதிவாகி குழப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது. அதற்கு பதிலாக நான் தெளிவாக இல்லை என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு நிறைய வார்த்தைகள் தமிழில் உள்ளன. நல்ல வார்த்தைகள் ஏராளமாய் இருக்கும் பொழுது அவற்றைப் பயன்படுத்தி நன்மை பெறலாமே?

யார் புரிந்து கொள்கிறீர்களோ அவர்களுக்குத் திரும்பத் திரும்ப சொல்லவேண்டியதில்லை. நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

இனிமேல் நாம் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளையும் எழுதிப்பார்த்து அதில் நல்லது, கெட்டது எனப் பிரித்து நல்லவற்றை மட்டுமே நல்ல வார்த்தைகளைக் கொண்டு பேசவேண்டும் என்பதே ரகசியம் என்பதன் சுருக்கமான சாராம்சம்.

இதை இன்னும் விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுவோர் ‘ரகசியம் மற்றும் எண்ணம் போல் வாழ்க்கை’ என்ற தலைப்புகளில் நான் பேசிய ஆடியோ, வீடியோ அல்லது புத்தகங்களைப் பார்க்கவும்.

2. விபாசனா

விபாசனா தியானம் செய்வதன் மூலம் நமது நடுமனதில் பதிவாகியுள்ள எல்லா விசயங்களையும் அழிக்க முடியும்.

விபாசனா என்பது ஒருவிதமான பயிற்சி உலகில் உள்ள எல்லா நாடுகளிலும் இதற்கான ஆசிரமம் இருக்கிறது. இந்த ஆசிரமங்களுக்குச் சென்றால் பத்து நாட்கள் விபாசனா பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

பத்து நாட்களுக்கு மௌனமாக இருக்க வேண்டும் உள்ளே யாருடனும் பேசக்கூடாது. உள்ளே எவ்விதமான பயிற்சிகளும் வழிபாடுகளும் செய்யக்கூடாது.

பத்துநாட்களும் அமைதியாக இருந்து தியானம் செய்யவேண்டும். தியானம் என்றால் ஒன்றுமே செய்யாமல் சும்மா உட்கார்ந்திருப்பது தான் இவ்வாறு பத்துநாட்களும் அமைதியாக உட்கார்ந்து பயிற்சி செய்யும் பொழுது நமது மனம் கீழ் நோக்கி மெதுவாக இறங்க ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது நமது நடுமனதில் உள்ள ஒவ்வொரு பதிவுகளும் நம்மை விட்டுவெளியே செல்லும் பொழுது மனம் சுத்தமாகிறது.

விபாசனா என்றால் என்ன ?

அந்தப் பயிற்சியை செய்வதால் என்ன பலன்? இதைப்பற்றியெல்லாம் ஏற்கனவே நமது வகுப்புகளில் நிறைய பேசி இருக்கிறேன். எனவே விபாசனா எனும் தலைப்பில் நான் பேசியுள்ள ஆடியோ, வீடியோ டிவிடி அல்லது எழுதியுள்ள புத்தகத்தினை வாங்கிப் படித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள். பலபேர் யோசிக்கலாம்.

உங்களது கட்டுரைகளில் ஏற்கனவே இது பற்றிப் பேசி இருக்கிறேன், எழுதி இருக்கிறேன். அவற்றை வாங்கிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறுகிறீர்களே புதிதாகப் படிப்பவர்களுக்கு இது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் குழப்பமாக இருக்கிறது. இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்வது என நீங்கள் யோசிப்பது எனக்குப் புரிகிறது.

அதாவது ஒரு விசயத்திற்கும் இன்னொரு விசயத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளது. நாம் ஒரு விசயத்தைப் பற்றி விளக்கும் பொழுது அது தொடர்பான மற்ற விசயமும் தெரிந்திருந்தால்தான் நாம் கூறவரும் கருத்தை நன்கு தெளிவுபடுத்த முடியும்.

ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும், ஒவ்வொரு விசயத்தையும் நான் தெளிவாக விளக்கமாகக் கூறுவது இயலாது. எனவே தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

விபாசனா தியானம் என்பது என்னவென்றால் பத்துநாட்கள் முழுவதுமாக அமைதியாக கண்களை மூடி உட்கார்ந்திருந்து தியானம் செய்யும் பொழுது நமது ஆழ்மனதில் உள்ள பதிவுகள் அழிக்கப்படுகிறது.

ஆனால் முதல்முறை ஒருவர் விபாசனா பயிற்சிக்குச் சென்றுகெட்ட பதிவுகளை எல்லாம் அழித்துவிட்டு வெளியே வருவாரென்றால் மீண்டும் டென்சன், கோபம், பயம் போன்றவை பதிவாகிறது. இவ்வாறு வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது அந்த இடங்களுக்கு சென்று நமது பதிவுகளை அழித்தால்தான் நம்மால் நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

எனவே ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பாக ரகசியம் என்ற வித்தையை முழுவதுமாகத் தெரிந்து கொண்டு நல்ல வார்த்தை நல்லதற்கு எதிரான வார்த்தை இரண்டையும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது, விபாசனா தியானத்திற்கு தயவு செய்து ஒருமுறையாவது சென்று வாருங்கள். ஏற்கனவே ரங்கராட்டின ரகசியம் பற்றி தெரிவதற்கு முன்னர் விபாசனா சென்று வந்தவர்கள் இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம் தெரிந்த பிறகு மீண்டும் ஒருமுறை விபாசனா தியானத்திற்கு சென்று வந்தால் அது ஆயிரம் முறை விபாசனா சென்று வந்ததற்குச் சமம் என்பதை இந்தக் கட்டுரையின் முடிவில் நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள்.

நாம் எப்பொழுதெல்லாம் நமது நடுமனதாகிய *Sub Conscious Mind* உள்ளே நுழைகிறோம் என்று பார்க்கலாம்.

காலை எழுந்தது முதல் மீண்டும் அடுத்த நாள் காலை எழுவது வரை, ஒருநாளில் 24 மணி நேரத்தில் எப்பொழுதெல்லாம் நாம் *Sub Conscious Mind* என்ற நடுமனதிற்கு செல்கிறோம். எந்தெந்த விசயங்கள் நடக்கும் பொழுது ஆழமாக நமது நடுமனதிற்குள் செல்கிறோம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பிறகு அந்த இடத்திற்குச் செல்லும் பொழுதெல்லாம் நாம் நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்யவேண்டும்.

ஏற்கனவே நடுமனதில் ஆயிரம் கெட்ட விசயங்கள் பதிவாகியிருக்கிற ஒருவர், கோபமாக, பயமாக, டென்சனாகத் தான் இருப்பார். இப்பொழுது நாம் என்ன செய்யவேண்டுமெனில் எனில் எப்பொழு தெல்லாம் நமது நடுமனதிற்குள் செல்கிறோமோ அப்பொழுதெல்லாம் தினமும் ஆயிரம் நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்வதன் மூலமாக ஒரே மாதத்தில் கெட்ட விசயங்களை குறைத்துவிடும் பொழுது நாம் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக ஆரோக்கியமாக, சந்தோஷமாக அன்பு நிறைந்த ஒரு மனிதனாக நாம் மாறிவிடுவோம்.

ஒரு கோட்டை சிறிதாக்க வேண்டுமெனில் அதன் பக்கத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய கோட்டு வரைவது எப்படி புத்திசாலித்தனமோ அதே போல் நமது மனதில் உள்ள குழப்பம், கோபம், டென்சன், பயம் போன்றவற்றைச் சரிசெய்யவேண்டுமெனில் அன்பு, நிம்மதி, ஆரோக்கியம் அமைதி போன்ற நல்லெண்ணங்களை அதிகப்படுத்திவிட்டால் அது குறைந்து விடும். தவிர அங்குள்ள கெட்ட விசயங்களை முழுவதுமாக நீக்கிவிடவும் முடியும்.

இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவெனில் ஒருநாளில் எப்பொழுதெல்லாம் எந்தெந்த காரியங்கள் செய்யும் பொழுது நாம் நடுமனதிற்குள் செல்கிறோம் என்பதை முதலில் பார்க்கலாம்.

அடுத்தது அங்கு செல்லும் பொழுது எப்படி கெட்ட விசயங்களை அதிகமாகப் பதிவு செய்து விடுகிறோம். அதிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது? கெட்ட விசயங்களை நல்ல விசயங்களாக எப்படி மாற்றுவது என்பதைப் பிறகு பார்க்கலாம்.

1. *நாம் எப்பொழுதெல்லாம் சமையல் செய்கிறாமோ அப்பொழுது அந்த நேரத்தில் மனதில் எழும் எண்ணங்கள் பேசும் வார்த்தைகள் ஆகியன சமைக்கப்படும் உணவில் பதிவாகி யார் சாப்பிடுகிறார்களோ அவர்களின் நடுமனதிற்குள் பதிவுகளாகிவிடுகின்றன.*

உதாரணமாக ஒரு சில வீடுகளில் நீங்கள் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால் சாப்பிட்டு முடித்த பின்பு நிம்மதியாக இருக்கும். ஏனென்றால் அதை சமைத்தவர் நிம்மதியான மனநிலையில் சமைத்திருக்கிறார்.

ஒரு சில வீடுகளில் சமைக்கப்பட்ட உணவை சாப்பிட்டு முடித்த பின்பு கோபம் எக்கச்சக்கமாக வரும். ஏனென்றால் சமைத்தவர் கோபத்துடன் சமைத்திருப்பார். இதைப் பலரும் ஒப்புக்கொள்ள மாட்டீர்கள். இதனை நீங்கள் சோதித்து அறிந்து கொள்வதற்காக இரண்டு பேரிடம் தனித்தனியாக சமைக்கும் வேலையை ஒப்படையுங்கள்.

ஒருவர் சமைக்கும் பொழுது அன்பு, பாசம், நிம்மதி, சந்தோஷம், இறைநம்பிக்கை போன்ற வார்த்தைகளைப் பேசிக்கொண்டே சமைத்துத்தரச் சொல்லுங்கள்.

இன்னொருவர் சமைக்கும் பொழுது டென்சன், கோபம், பயம். கவலை இந்த வார்த்தைகளைப் பேசிக்கொண்டே அதே உணர்வுடன் சமைக்கச் சொல்லுங்கள்.

மேற்கண்டவாறு இருவரும் தனித்தனியே சமைத்து எனக்குப் பரிமாறினீர்கள் எனில் யார் சமைத்த உணவை சாப்பிட்டு என் மனதில் அன்பு அதிகமானது என்றும் யார் சமைத்த உணவை உண்ட எனக்கு அன்பு குறைவானது என்றும் என்னால் கண்டுபிடித்து சொல்லமுடியும்.

நான் மட்டுமல்ல இதை நீங்களும் சோதித்துப் பார்க்கலாம். ஒரு சில இடங்களில் சாப்பிடும் பொழுது மட்டும் நாம் நிம்மதியாக உணர்கிறோம். ஏனென்றால் சமைப்பவர் நிம்மதியாக, அன்பாக சமைத்திருக்கிறார். எனவே முதல் விசயம் : சமைக்கும் பொழுது எண்ணும் எண்ணங்கள் தான் ஒரு மனிதனுடைய மனதிற்குள் புகுந்து நிம்மதியைக் கொடுத்து கொண்டிருக்கிறது.

2. சாப்பிடும் பொழுது நாம் எதையெல்லாம் நினைக்கிறோமோ அது அந்த சாப்பாட்டில் நமது உடலின் உள்ளே சென்று எல்லா செல்களுக்குள்ளும் மற்றும் நடுமனதிலும் பதிவாகிவிடுகிறது.

உதாரணமாக சாப்பிடும் பொழுது எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டே சாப்பிட்டால் குழப்பம் பதிவாகிவிடுகிறது. அதே போல் நான் நிம்மதியில்லாமல் இருக்கிறேன் என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் உங்கள் நிம்மதி அதிகம் ஆகும்.

தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். நல்ல விசயத்தை நல்ல விதமாக யோசித்தால் அது நல்லவிதமாக பதிவாகிறது.

சாப்பிடும் பொழுது கெட்ட விசயத்தை யோசிக்கும் பொழுது அது கெட்டதாகப் பதிவாகிவிடுகிறது.

எனவே சாப்பிடும் பொழுது நேரடியாக நமது நடுமனதிற்கு நமது உணர்வுகளால் செல்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

3. குடிக்கும்பொழுது (நீர், குளிர்பானம், டீ, காபி, இளநீர் போன்றவை) நமது மனதில் என்னவெல்லாம் யோசிக்கிறோமோ அவை அனைத்தும் நமது நடுமனதில் நேரடியாகச் சென்று பதிவாகிவிடுகிறது என்பதைத் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முந்தைய காலகட்டத்தில் நமது முன்னோர்கள் தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது ஒரு மந்திரம் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு மந்திரம் என பல

மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். அவற்றையெல்லாம் மூடப்பழக்க வழக்கங்கள் என்று கூறி குப்பையில் போட்டுவிட்டோம். ஏனென்றால் அந்த மந்திரங்களில் உள்ள வார்த்தைகளை மட்டுமே கவனித்து அதில் ஒன்றுமில்லை என முடிவு செய்த நாம் அதன் அதிர்வுகளைப் பற்றி யோசித்துப் பார்த்ததே இல்லை.

4. தூக்கத்தில் திடீரென எழுந்து கொண்ட பின் மீண்டும் தூங்கும் வரையிலான இடைப்பட்ட கால அளவில் நாம் எது நினைத்தாலும் அது நடுமனதில் பதிவாகிறது.

5. தூங்குவதற்கு அரைமணிநேரம் முன்னால் நாம் நினைக்கும் எல்லா விசயங்களும் நடுமனதில் பதிவாகிறது.

6. தூங்கி எழுந்தவுடன் முதல் அரைமணி நேரத்திற்கு நாம் நினைக்கும் எல்லா விசயங்களும் நமது நடுமனதில் பதிவாகிவிடுகிறது. அது நல்லது நினைத்தால் நல்லதும் கெட்டது நினைத்தால் கெட்டதும் செய்கிறது.

7. பயம் ஏற்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையில் அந்த பயம் தீரும் வரை அது நமது நடுமனதில் ஒரு பதிவாகிவிடுகிறது. தேள், கரப்பான் பூச்சி, பாம்பு போன்ற ஏதேனும் ஒன்றைப் பார்த்து நாம் பயப்படும்பொழுது அந்த கால அவகாசத்தில் நாம் நினைக்கும் எல்லா விசயங்களும் நடுமனதில் பதிவாகிறது.

சிலபேர் இருட்டைப்பார்த்து பயப்படுவார்கள். சிலருக்கு இனம் புரியாத பயம் வரலாம். எப்பொழுதெல்லாம் பயம் வருகிறதோ அப்பொழுது ஆழ்மனதில் பல பதிவுகளை ஏற்படுத்துகிறோம்.

8. டென்சன்

டென்சன் என்பது நமது மனதுக்குப் பிடிக்காத விசயங்கள் நடக்கும் பொழுது நாம் உணர்ச்சி வசப்பட்டு டென்சனாகிறோம். அலுவலக வேலைகளில், வீடுகளில், பொது இடங்களில் தொழிலில், வியாபார நிமித்தமாக என்று பல இடங்களில் நாம் டென்சடைகிறோம்.

இவ்வாறு டென்சன் அடைந்த நேரத்திலிருந்து நாம் இயல்புக்கு வரும் நேரம் வரையுள்ள இடைப்பட்ட நேரத்தில் நாம் என்னென்ன நினைக்கிறோமோ அத்தனை பதிவுகளும் நமது நடுமனதில் பதிவாகிவிடுகிறது.

9. கவலை

நாம் எப்பொழுதெல்லாம் கவலைப் படுகிறோமோ அந்தக் கவலை தீரும் வரை நமது நடுமனதில் பதிவுகளாக இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

10. கோபம்

நாம் எப்பொழுது ஒரு விசயத்திற்குக் கோபப்படுகிறோமோ அவ்வாறு கோபத்திலிருக்கும் நேரத்திலிருந்து சகஜநிலைக்கு வரும்வரை எல்லா எண்ணங்களும் நடுமனதில் பதிவாகி விடுகிறது.

11. எல்லாவிதமான உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலைகளிலும் அதாவது நாம் எப்பொழுதெல்லாம் உணர்ச்சி வசப்படுகிறோமோ அது சந்தோஷமாக, பெருமிதமாக, உற்சாகமாக எனவும் சில பெயரிட்டு சொல்லமுடியாத உணர்வு நிலையாகவும் கூட இருக்கலாம். எல்லாவிதமான உணர்ச்சிவசப்படும் நிலைகளில் நமது நடுமனதில் நாம் பதிவுகளை ஏற்படுத்துகிறோம்.

12. குளிக்கும் பொழுது நாம் நினைப்பதெல்லாம் நடுமனதில் பதிவாகிறது.

13. கண்ணீர் சிந்தி அழும்பொழுது நாம் நினைக்கும் பதிவுகள் நடுமனதை அடைகின்றன.

14. உடல் உறவின் பொழுது எண்ணும் விசயங்களில் ஒரு பாதி நடுமனதில் பதிவாகிறது.

15. உடல் உறவின் உச்சகட்டத்தில் நாம் எது நினைத்தாலும் மிகவும் ஆழமாகப் பதிவாகிறது.

16. திகில் திரைப்படங்கள், பேய்ப்படங்களைப் பார்க்கும் பொழுது நாம் திடீரென பயப்படும் பொழுதோ, உணர்ச்சிவசப்படும் பொழுதோ நமது ஆழ்மனதில் பலவும் பதிவுகளாகின்றன.

இவ்வாறு இதுவரை நாம் பார்த்த அனைத்துமே எனது அனுபவத்தில் இந்த வயதிற்குள்ளாக நான் கண்டு கொண்ட விசயங்களைக் கூறியிருக்கிறேன்.

பல நேரங்களில் நாம் நம்மை அறியாமல் நமது ஆழ்மனதிற்குள் செல்கிறோம். அங்கு பல பதிவுகளை ஏற்படுத்துகிறோம். அந்த பதிவுகள் தான் நமது வாழ்க்கையில் நடைபெறும் நல்ல தருணங்களுக்கு பங்கம் விளைவிப்பதாக இருக்கிறது.

மேலே குறிப்பிட்ட பதினாறு விசயங்களில் நமது மனம் பாதிக்கபட்டு மீண்டும் சகஜ நிலைக்கு வரும் வரை ஏற்படும் பதிவுகள் நம்மை மேலும் கோபக் காரராக்கிவிடுகிறது.

நமது மனதில் கெட்ட பதிவுகள் அதிகரிப்பதற்கு இதுவே முக்கியக் காரணம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதை மீண்டும் மீண்டும் உங்களுக்குத் தெளிவாக தெரிவிக்க விரும்புவதற்கான காரணம் இதுதான். நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருப்பது போல் ‘எண்ணம் போல் வாழ்க்கை’ என்பதைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் இனிமேல் கோபப்பட்டவுடன் கோபம் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தாமல் தெளிவு, நிம்மதி என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தும் பொழுது மனதிற்குள் நல்ல விசயங்கள் பதிவாகி ஒரே ஒரு கோபத்தை வெளியேற்றும் பொழுது ஆயிரம் நல்ல விசயங்களைப் பதிவுசெய்வதன் மூலம் நாம் மிகவும் பலசாலியாக, மிகவும் சந்தோசமானவராக மிகவும் ஆரோக்கிய மானவராக மாறமுடியும்.

அதாவது சாதாரண மனநிலையில் நான் நிம்மதியாக இருக்கிறேன் என்று நீங்கள் ஆயிரம் முறை என்ன இலட்சம் முறை சொல்வதாலும் கூட ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. அது ஒரு நடுமனதில் பதிவானால் மட்டுமே நமக்கு முழு நன்மை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சாதாரண மனநிலையில் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன் என்று சொல்வதால் அது உள்ளே சென்று பதிவாவது இல்லை. ஆனால் நடுமனதிற்குச் செல்லும் அந்த வினாடியில் ஒரே ஒரு முறை பதிவு செய்தால் அது ஒரு கோடி முறை பதிவு செய்ததற்கு சமம்.

நம்மை நாமே ஏமாற்ற முடியும் வருத்தமான ஒருவர் ஆழ்மனதிற்குள் சென்று நான் நிம்மதியாக இருக்கிறேன் என்று ஒரே ஒரு முறை கூறிவிட்டு வந்துவிட்டால் அவர் அடுத்த வினாடி முதல் நிம்மதியான ஆளாக மாறிவிடுகிறார்.

எனவே இனிமேல் டென்சன், கோபம், கவலை, பயம் போன்றவை வரும் பொழுது உடனடியாக நாம் என்ன செய்து வெளியே வரவேண்டும் என்பதற்கான ரங்கராட்டின ரகசியத்தை இனிமேல் கற்றுக்கொள்ள போகிறோம்.

இதற்கு ஏன் ரங்கராட்டின ரகசியம் என்று பெயர் வந்தது என்பதையும், இதை நான் எப்படிக் கற்றுக்கொண்டேன் என்பதையும் முதலில் கூறிவிடுகிறேன்.

திருவிழாக்கள், பொருட்காட்சி போன்ற இடங்களில் ராட்டினத் தூரிகள் சுற்றுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஜெயிண்ட் வீல் எனும் ராட்டினத்தையும் பார்த்திருப்பீர்கள். அதில் உட்கார்ந்து நாம் மேலே செல்லும் பொழுது சாதாரணமாக இருக்கும். எப்பொழுது அந்த ராட்டினம் உச்சிக்குச் சென்று பின் கீழே இறங்குகிறதோ அப்பொழுது நமக்குள் வித்தியாசமான உணர்வுகள் ஏற்படும். உள்ளிருந்து ஏதோ வயிற்றைப் பிரட்டுவது போலவும், தலை சுற்றுவது போலவும், உயிர் நம் உடலைவிட்டுப் பிரிவது போலவும் பல விதமான உணர்வு நிலைகள் ஏற்படும்.

இன்னும் சிலர் என்னவென்று சொல்லமுடியாத அளவிற்கு ஏதேதோ உணர்வினை அடைவார்கள்.

ராட்டினத்தில் மேலிருந்து கீழே வரும்பொழுது ஒரு வித்தியாசமான கற்பனை செய்யமுடியாத உணர்வு நிலையை

அடைகிறோம். அந்த நேரத்தில் நடுமனதிற்கு நாம் நேரடியாக ஆழமாக செல்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு நான் அந்த ராட்டினத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எனக்குள் ஏதோ ஏற்பட்டது. அப்பொழுது நான் யோசித்துப் பார்த்தேன். நமக்குள் இப்பொழுது என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கையில் நடுமனதின் ஆழத்திற்கு சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பது அப்பொழுது புரிந்தது எனவே நடுமனதிற்குள் ஆழமாகச் செல்லும் தருணங்களில் நாம் எது நினைத்தாலும் அது பதிவாகி வாழ்வில் கண்டிப்பாக நடக்கும் என்பது உண்மை.

இரண்டாவது நடுமனதிற்குள் ஆழமாகச் செல்லும் பதிவுகளால் அங்கிருந்து கெட்ட பதிவுகள் வெளியேறும் என்பதும் உண்மை.

ஏற்கனவே நாம் அறிந்ததைப் போல நல்ல பதிவுகளை ஆழ்மனதில் ஏற்படுத்தும் பொழுது அங்குள்ள எல்லா கெட்ட பதிவுகளும் வெளியேற்றுவதற்கு நாம் ரங்கராட்டினத்தில் பயணம் செய்யும் பொழுது நடுமனதை அடைவது மிகமிக சுலபமாக இருக்கிறது.

எனவே நமது நடுமனதில் உள்ள தூய்மைக்கு விரோதமான விசயங்களை எடுத்துவிட்டு தூய்மைப்படுத்த வேண்டுமெனில் நீங்கள் ஒரு காரியம் செய்யுங்கள். ராட்டினத்தில் ஏறி அமர்ந்து கொள்ளுங்கள் எப்பொழுதெல்லாம் ராட்டினம் கீழே வருகிறதோ அந்த சமயத்தில் நாம் நடுமனதிற்குள் ஆழமாக சென்றுவிட்டோம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அந்த ஒரு நிமிடத்தில் நமக்குத் தேவையான எல்லா நல்ல விசயங்களையும் பதிவு செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்.
நான் நிம்மதியாக இருக்கிறேன்.
நான் புத்திசாலி,
நான் பலசாலி
என் குடும்பத்தில் அனைவரும் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள்.
என் தொழிலை நான் சிறப்பாக செய்கிறேன்.

இவ்வாறு நாம் என்னவெல்லாம் நினைக்கிறோமோ அவை அனைத்தும் பதிவுகளாகி நமது வாழ்க்கையில் நடந்து விடுகிறது.

எனவேதான் இந்தப்பயிற்சிக்கு ரங்கராட்டின ரகசியம் என்று பெயர் வைத்துள்ளோம். அப்படியானால் இந்தப் பயிற்சியை செய்யவேண்டுமெனில் ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றவேண்டுமா? என்று நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இது ஒரு வழிமுறை அவ்வளவு தான் ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றாமலேயே நாம் நடுமனதிற்குச் செல்ல முடியும். அந்த இடத்தில் உள்ள பதிவுகளை நீக்கிவிட முடியும் என்பது தான் ஒரு அதிசயமான உண்மை.

அதைப்பற்றி இன்னும் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்.

நமது நடுமனதில் உள்ள பதிவுகளை அப்புறப்படுத்தி தூய்மைப்படுத்த பலவிதமான வழிமுறைகளைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

1. ரங்கராட்டினத்தில் ஏறி சுற்றும் பொழுது மேலிருந்து கீழே வரும்பொழுது நல்ல விசயங்களை நிறைய பதிவு செய்யவேண்டும். அப்பொழுது கெட்ட விசயங்களை விட நல்ல விசயங்கள் அதிகமாகும் பொழுது நாம் நிம்மதியாக வாழ்வோம்.

2. இப்பொழுது உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் தேவைப்படும் நல்ல விசயங்கள் என்னவென்று ஒரு பட்டியலிடுவோம். உங்களுக்குள் உள்ள நோய்களை நீங்கள் வரிசைப்படுத்துவதை விட ஆயிரம் நோய்களுக்கு ஒரே தீர்வு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பது தான். பலபேர் குழப்பங்களைப் பட்டியலிடுகிறார்கள். அது தேவையே இல்லை. நான் நிம்மதியாக வாழ்கிறேன் என்ற ஒரே ஒரு வார்த்தையில் எல்லா குழப்பங்களும் தீர்ந்துவிடுகின்றன.

எனவே எனக்குத் தெரிந்த சில நல்ல விசயங்களை உதாரணமாகக் கூறுகிறேன். உங்களுக்கு என்னென்ன விசயங்கள் தேவையோ அதனுடன் மேலும் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்.
நான் நிம்மதியாக வாழ்கிறேன்.
என் புத்தி தெளிவாக இருக்கிறது.
நான் புத்திசாலி
நான் பலசாலி

என்னிடத்தில் உலகில் உள்ள அனைவரும் அன்பாக இருக்கிறார்கள்.

நான் நல்லவன்.
நான் வல்லவன்
நான் என் குடும்பத்தாருடன் நிம்மதியாக வாழ்கிறேன்.
நான் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறேன்.
நான் ஆனந்தமாக இருக்கிறேன்.

என் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் நான் உதவி செய்கிறேன். அவர்களும் எனக்கு உதவி செய்கிறார்கள்.

நான் எனது குடும்பம், எனது நண்பர்கள் எனது உறவினர்கள் எனது தொழில் வியாபாரம் சார்ந்த நண்பர்கள் அனைவரும் என்னிடத்தில் அன்பாக இருக்கிறார்கள். எனக்கு நல்ல பெயர் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

எனக்கு தேவையான பொருளாதாரம் அபரிமிதமாக கிடைக்கிறது.

எனது வாழ்வின் இலட்சியங்கள் எல்லாம் விரைவில் நிறைவேறுகின்றன.

இவ்வாறு உங்களுக்கு என்னென்ன எல்லாம் வேண்டுமோ அனைத்து நல்ல விசயங்களையும் நல்ல மாதிரி மட்டுமே யோசியுங்கள். மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்து விசயங்களையும் நல்லவிதமாக நேர்மறை வார்த்தைகளின் மூலம் கூறியிருக்கிறேன் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

நீங்கள் நஷ்டம் வரக்கூடாது என்று நினைத்தால் நஷ்டம் வந்துவிடும்.

என் குடும்பத்தில் குழப்பம் இல்லாமல் இருக்கிறது என்று நினைத்தால் குழப்பம் வந்துவிடும்.

எனவே தயவு செய்து நல்ல வார்த்தைகளை வெள்ளைத் தாளில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு அதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி மனப்பாடம் செய்து கொள்ளுங்கள் பிறகு ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றும் பொழுது கீழே வரும் பொழுது வித்தியாசமான உணர்வின் பொழுது இந்த விசயங்களை ஒருமுறை பதிவு செய்தால் ஒரு இலட்சம் முறை பதிவு செய்வதற்குச் சமம். நம்மையறியாமலேயே நிம்மதியாக. அமைதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ இது வழிவகுக்கும்.

இதைச் சொல்லும் பொழுது இது ஒரு சாதாரண விசயமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இதைச் செய்து பார்த்தால் ஆச்சர்யப்படத்தக்க அளவில் அதன் பயன்கள் இருக்கும்.

பதினைந்து வருடங்களுக்கு காட்டிற்குள் சென்று ஒரு குருநாதரிடம் பல வித்தைகள் கற்று அறிந்து கொண்டு சாதிக்க முடியாத விசயங்களை இந்த ரங்கராட்டினம் வித்தை மூலம் ஒரே நாளில் சாதித்து விடலாம்.

உங்களுக்கே தெரியாது நீங்கள் வேறு ஆளாக மாறிவிடுவீர்கள்.

உண்மையில் ஒரு விசயத்தை அனைவரும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இந்த உலகில் யாரும் நல்லவர்களும் கிடையாது. எவரும் கெட்டவர்களும் கிடையாது. அவரவர் நடுமனதில் உள்ள பதிவுகள் தான் அவர்களை ஆட்டிப்படைக்கிறது.

ஒருவர் என்னதான் நல்லவராக இருந்தாலும் சில நேரங்களில் அவர் ஏன் கெட்டவராக மாறுகிறார் என்றால் அவர் மனதில் உள்ள பதிவுகள் தான் காரணம்.

இதனால் தான் மிகப்பெரிய மகான்களும், குருநாதர்களும், சாமியார்களும் யாரைப் பார்த்தாலும் "குழந்தாய்" என்று அழைக்கின்றனர்.

பாவம் அவர்களின் மனதில் *Sub Conscious Mind* உள்ள பதிவுகளே அவர்களை ஆட்டுவிக்கின்றன என்று ஞானிகள் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் போலிருக்கிறது.

அதேபோல் நாம் மற்றவர்களைப் பழிக்குப்பழி வாங்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் அவர்கள் எப்படி எல்லாம் கஷ்டப்படவேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ நமக்கு அந்தக் கஷ்டம் வரும்.

உதாரணமாக நாம் ஒருவரை மனதில் நினைத்து அவர்கள் நாசமாகப் போகவேண்டும் என்று நினைத்தால் நாம் தான் நாசமாகப் போவோம். ஏனென்றால் நாசமாகப் போக வேண்டும் என்பதைக் கற்பனை செய்வது நமது மனம் தானே?

எனவே நமது மனதில் பதிவு ஏற்பட்டு நாம் நாசமாகப் போவோம். ஆகவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் எதிரிகளை, துரோகிகளை சபிக்கும் பொழுது அந்த சாபம் உங்கள் மனதில் பதிவுகளாகி நீங்கள் தான் அந்த சாபத்திற்கு ஆளாவீர்கள் என்பது நினைவிருக்கட்டும். அவர்களை அது பாதிக்காது. எனவே மற்றவர்களைப் பற்றி நினைக்கும் பொழுது அதாவது கோபமானதொரு சூழ்நிலையில் நீங்கள் இப்படிச் செய்யலாம்.

ஒருவரைப்பற்றி நினைக்கும் பொழுதே உங்களுக்கு கோபம் ஏகத்திற்கும் வருகிறதென்றால் அந்த சமயத்தில் இவரைப்பற்றி நினைக்கும் பொழுது நான் நிம்மதியாக இருக்கிறேன்.

“எது நடந்தால் நான் இவரைப் பற்றி நினைக்கும் பொழுது நான் நிம்மதியாக உணர்வேன்” என்று நமது எண்ணங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும். அந்த “எது நடந்தால் என்றொரு விசயம் எளிதில் நடக்கும்”. அந்த விசயம் நடக்கும் பொழுது மனது நிம்மதியாகிவிடுகிறது. எனவே ஒரு கெட்டவிசயத்தை நல்லவிசயமாக மாற்றுவதற்கு நமது மனதை, எண்ணங்களை செயல்களை மாற்றவேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களைக் கெடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் யாருக்கெல்லாம் இருக்கிறதோ அவர்கள் உடனடியாக சில காரியங்களை செய்தால் மட்டுமே நிம்மதியாக வாழமுடியும். இல்லையென்றால் கெடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் தான் கெடுவார்கள்.

உதாரணமாக உங்களது சகோதரர் உங்களை ஏமாற்றி உங்களின் பூர்வீக சொத்துக்களை அபகரித்துச் சென்றுவிட்டார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் ஒருவேளை உங்கள் தம்பி அபகரித்த சொத்துக்களை எல்லாம் இழந்து நடுத்தெருவிற்கு வந்தால் தான் நிம்மதி என்று திரும்பத் திரும்ப யோசித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால்

இருக்கும் சொத்துக்களையும் விற்றுவிட்டு நீங்கள் நடுத்தெருவிற்கு வந்துவிடுவீர்கள்.

எனவே அப்படி நினைக்காமல் எதுநடந்தால் என் தம்பியைப் பற்றி நான் நினைக்கும் பொழுது நான் நிம்மதியாக, அமைதியாக, சந்தோசமாக இருப்பேன் என்று திரும்ப திரும்பக் கூறிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் இந்த எண்ணங்களில் கெட்ட விசயங்களே இல்லை. அதாவது எது நடந்தால் என் தம்பியைப் பற்றி நான் நினைக்கும் பொழுது நிம்மதியாக, சந்தோசமாகஇருப்பேன் என்று திரும்பத் திரும்ப கூறும் பொழுது அந்த "எது நடந்தால்" என்ற வார்த்தைக்கு ஏதோ ஒரு விசயம் நடக்கும்.

நீங்கள் நினைத்த விசயம் நீங்கள் நினைத்த மாதிரி நடக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. நீங்கள் விரும்பிய விசயம் கண்டிப்பாக நடக்கும் அதன்பிறகு உங்கள் தம்பியின் மேல் உள்ள கோபம் தீர்ந்து நீங்கள் நிம்மதியாகிவிடுவீர்கள்.

எனவே நாம் எண்ணும் ஒவ்வொரு எண்ணங்களும், பேசும் ஒவ்வொரு சொற்களும் மிகவும் கவனமாக கையாள வேண்டிய அவசியத்தில் உள்ளோம் என்பதை கவனமாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவதாக, எதிரிகளை வீழ்த்துவது என்பதும் அவர்களிடம் சண்டையிடுவது என்பதும் மிகமிக சுலபம். ஆனால் துரோகிகளுடன் சண்டையிடுவதோ அவர்களை ஜெயிப்பதோ அவர்களிடம் வாதாடுதோ தான் மிகவும் கடினமான

விசயம். ஏனென்றால் இந்தத் துரோகிகளுடன் நாம் வாதாடும் பொழுது நமது மனது உணர்ச்சி வசப்படுகிறது. அப்பொழுது புத்தி ஒழுங்காக வேலைசெய்யாமல் தேவையில்லாத இடத்தில் தேவையற்ற வார்த்தைகளைப் பேசிவிட்டு முடிவெடுத்து வந்து விடுவோம். ஆனால் இதுவே எதிரிகளிடம் நாம் போய்விடும் பொழுது நாம் வெற்றி பெற்றுவிடுவோம். ஏனென்றால் எதிரிகளைப் பற்றி நாம் நினைக்கும் பொழுது அது புத்தியில் இருந்து வருகிறது.

நன்றாக நினைவில் கொள்ளுங்கள் கெட்ட காரியம் செய்பவர்கள் பலர் நிம்மதியாக இருக்கும் பொழுது நல்ல காரியம் செய்பவர்கள் ஏன் நிம்மதியாக இல்லை?

இதற்கான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பல பேர் சொல்லும் வார்த்தை இதுதான். நான் நல்ல காரியம் தான் செய்கிறேன். ஆனால் நிம்மதியே இல்லை என்கிறார்கள்.

ஏனென்றால் நல்லவர் என்பது வேறு வல்லவர் என்பது வேறு இந்த உலகில் நல்லவனாக வாழ்ந்தால் மட்டும் போதாது. வல்லவனாகவும் வாழவேண்டும்.

கெட்ட காரியம் செய்யும் பலபேர் நிம்மதியாக வாழ்வது எப்படியெனில் அவர்கள் எவர் மீதாவது கோபம் ஏற்பட்டவுடன் அவர்களுடைய ஆழ்மனதில் அவரைத் திட்டிவிடுகிறார் அல்லது தனது செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தி ரௌடிகளைக் கொண்டு அடித்துவிடுகிறார் அல்லது கொலை செய்து விடுகிறார்.

இவ்வாறு தனது நடுமனதில் உள்ள கோபத்தை டென்சனை, பயத்தை மனிதாபிமானமின்றி கருணையின்றி ஒரு கெட்ட காரியத்தில் ஈடுபட்டு அந்தப் பதிவை உடனடியாக அழித்துவிட்டு அவர் நிம்மதியாகத் தூங்கிவிடுகிறார்.

ஆனால் நல்ல காரியம் செய்யும் பலரும் ஏன் நிம்மதியாக இல்லையென்றால் அதற்குக் காரணம் அன்பும் கருணையும் தான்.

நமக்கு துரோகம் செய்த ஒருவரை நமக்குக் கெடுதல் செய்த ஒருவரை திருப்பி அடிக்கவும் மனதில்லாமல் அடிக்காமல் இருக்கவும் முடியாமல் அவர்களைத் துன்பப்படுத்தவும் முடியாமல்

துன்பப்படுத்தாமல் இருப்பதற்கும் முடியாமல் இந்த மனதால் தினமும் புழுங்கி, புழுங்கி நினைத்து நினைத்து நல்லவர்கள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் கெட்டவர்கள் ஏன் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்கள் நடுமனதில் உள்ள பதிவுகளை யாரைப் பற்றியும் கவலைப் படாமல், அன்பில்லாமல், கருணையில்லாமல் உடனடியாக ஏதாவது செய்து அழித்துவிட்டு நிம்மதியாகத் தூங்கிவிடுகிறார்கள்.

எனவே இனி நல்லவர்கள் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் நாம் நமது பதிவுகளை புத்திக்கு மாற்றியே ஆகவேண்டும்.

இன்னும் சிலமுக்கியமான விசயங்களைப் பார்க்கப் போகிறோம். இதைக் கவனமாகப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு நமது வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தினால் இனிமேல் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நிம்மதியாக வாழலாம்.

எப்பொழுதெல்லாம் உணர்ச்சிவசப் படுகிறோமோ அப்பொழுது அடுத்த நிமிடமே அதைப் மாற்றி சந்தோசப்பட வேண்டும்.

‘‘ஆஹா’’ நமக்கு ஒரு அருமையானதொரு வாய்ப்புக் கிடைத்திருக்கிறது. இப்பொழுது நமது நடுமனதின் ஆழத்திற்கு சென்றுவிட்டோம். இப்பொழுது நாம் எது நினைத்தாலும் அது பதிவுகளாகி வாழ்க்கையில் நடக்கப்போகிறது என்று எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைந்து நாம் எதற்காக கோபப்பட்டோமோ உடனடியாக அந்த விசயத்தை மறந்துவிட்டு நமக்கு என்னென்ன விசயங்கள் தேவையோ அதை மட்டும் மனதில் பதிவு செய்யவேண்டும்.

உதாரணமாக நமக்கு ஒரு ஆடி கார் வேண்டும் என்றால் நம்மை யாராவது கோபப்படுத்தி நாம் கோபத்தின் உச்சாணிக் கொம்பில் இருக்கும் பொழுது நான் ஆடி கார் வாங்கி அதில் பயணம் செய்வேன் என்று திரும்பத் திரும்ப நீங்கள் யோசிக்கும் பொழுது அது பதிவாகி விடுகிறது.

“ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்” என்று சொல்வதைப் போல ஒன்று, நமக்கு வந்த கோபமும் வெளியே சென்றுவிட்டது. அந்தக் கோபத்தைப் பயன்படுத்தி நடுமனதிற்கு செல்வதால் ஒன்று ஆயிரம்

கெட்ட விசயம் நம்மை விட்டு வெளியே சென்றுவிட்டது. இரண்டு நல்ல விசயத்தைப் பதிவு செய்ய நமக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்துவிட்டது. நமக்கு மீண்டும் கோபம் வராது. இருக்கும் கோபமும் அதிகரிக்காது.

பார்த்தீர்களா எவ்வளவு சுலபமான வழி இது. இதைப் பற்றி யாருமே இவ்வளவு தெளிவாகக் கூறவே இல்லை.

ஏனென்றால் யாருக்கும் இதுவரை தெரியாது போலிருக்கிறது. எனக்கும் இப்பொழுதுதான் இதைப்பற்றி தெரிந்தது.

நாம் எப்பொழுது டென்சன், கோபம், பயம், வஞ்சம், பழிக்குபழி வாங்கும் உணர்வு போன்ற உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறோமோ அடுத்த வினாடி அந்த விசயங்களை மறந்துவிட்டு நல்ல விசயங்களை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் பதிவு செய்வதைவிட இந்த மாதிரி உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் நாம் பதிவு செய்வது பசுமரத்தாணி போல் ஆழமாகப் பதிவாகி நமது வாழ்வில் அது கண்டிப்பாக நடக்கிறது.

இனிமேல் எப்பொழுதெல்லாம் கோபம், டென்சன், பயம் வருகிறதோ அப்பொழுதே அந்த இடத்தைவிட்டு ஓடிவிடுங்கள்.

இது அசிங்கமாக இருக்கலாம் புறமுதுகு காட்டி ஓடுவதைப்போல் இருக்கலாம். ஆனால் நமக்கு நிம்மதி வேண்டும் அல்லவா?

ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குமேல் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையென்றால் முதலில் அந்த இடத்தைவிட்டு ஓடிச்சென்று எங்காவது ஒரு அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்துகொண்டு உடனடியாக நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

எப்பொழுது நீங்கள் சகஜநிலைக்குத் திரும்பி வருகிறீர்களோ அப்பொழுது மீண்டும் வந்து அதே இடத்தில் கோபம் வந்த டென்சனான அதே இடத்தில் வந்து நில்லுங்கள். அப்பொழுது முன்பு இருந்த கோபம் வந்த உணர்ச்சிவசப்பட்ட மனிதனாக இல்லாமல் இப்பொழுது தெளிவான மனிதனாக இருப்பீர்கள்.

இப்பொழுது மீண்டும் நீங்கள் கோபம் வந்த ஒரு சூழ்நிலைக்குச் சென்றால் கூட இந்தமுறை நீங்கள் வெற்றி காண்பீர்கள் ஏனென்றால் இப்பொழுது உங்கள் புத்தி மட்டுமே வேலை செய்யும். மனது வேலை செய்யாது. புத்தி மட்டுமே வேலை செய்து மனதில் உணர்ச்சிகள் இல்லையென்றால் நாம் செய்யும் அனைத்து விசயங்களும் சரியானதாகவே இருக்கும். தெளிவானதாகவே இருக்கும். பிறகு ஒருமுடிவெடுத்துவிட்டால் நம் பேச்சை நாமே கேட்கமாட்டோம். திரைப்படத்தில் வரும் கதாநாயகன் போல் ஆகிவிடுவோம்.

எனவே மீண்டும் ஒருமுறை நினைவுபடுத்துகிறேன். ரங்கராட்டினத்தில் சுற்றி நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள். அல்லது டென்சன், கோபம், பயம் வரும்பொழுது அந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தி நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்து நீங்கள் நிம்மதியாக வாழுங்கள்.

மேலும் சில ரகசியங்கள் பற்றி பார்ப்போம். யார் மீதாவது உங்களுக்குக் கோபம் இருந்தால் முதலில் தனியாக அமர்ந்து அவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

அவரைப் பற்றி நினைத்தவுடன் உங்களுக்குக் கோபம் வருகிறதென்றால் நீங்கள் நடுமனதிற்குச் சென்றுவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். உடனே நமக்குத் தேவையான நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். கூடவே இவரைப் பற்றிநான் நினைக்கும் பொழுது நான் நிம்மதியாக, அமைதியாக, சந்தோசமாக இருப்பேன் என்று ஒரு வார்த்தை கூறிவிடுங்கள். தேவைப்பட்டால் என் மனதில் உள்ள சுத்தத்திற்கு எதிரான விசயங்கள் வெளியே செல்கிறது.

என் மனதில் நிம்மதிக்கு எதிரான விசயங்கள் வெளியே செல்கிறது. இதன் மூலம் என் மனம் தூய்மையாகிறது என்று நினைக்கும் பொழுது உடனடியாக நாம் நன்மை அடைகிறோம். மனம் உடனே தூய்மையடைகிறது.

ஒருவரின் மேலுள்ள கோபத்தை முற்றிலும் அகற்ற வேண்டும் என்றால் முதலில் அவரைப் பற்றி நினைக்கும் பொழுது வரும் கோபத்தை வெளியேற்றிவிட்டுப் பிறகு நல்ல விசயத்தைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது அவரது புகைப்படத்தைப் பாருங்கள். நமக்கு எப்பொழுதுமே கோபம் என்பது பலவிதமான வடிவங்களில் பதிவாகிறது. சிலரை புகைப்படத்தில் பார்த்தால் கோபம் வரும். புகைப்படத்தில் ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் கோபம் வருகிறதெனில் உடனடியாக கண்களை மூடி நல்ல விசயங்களைப்பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். எப்பொழுது அவரின் புகைப்படத்தைப் பார்த்து உங்களுக்கு கோபம் வரவில்லையோ அப்பொழுது அவர் மீது உங்களுக்கு இருக்கும் கோபம் நீக்கப்பட்டுவிட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சிலருக்கு ஒருவரின் குரலைக் கேட்டாலே பிடிக்காது. கோபம் வரும். அப்படியிருப்பவர்கள் அவர் பேசிய குரலின் பதிவினைப் போட்டுத் திரும்பத் திரும்ப கேட்கலாம்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து கேட்டுவரும் பொழுது ஒரு கட்டத்தில் அவர் மீதுள்ள கோபம் மறைந்துவிட்டது என்றால் உங்கள் கோபம் அழிக்கப்பட்டுவிட்டது.

ஒருவர் நடப்பது, போவது,வருவது பேசுவது, போன்றவையும் சிலருக்கு எரிச்சலை உண்டுபண்ணும். அத்தகையவர்களை அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட டிவிடி இருந்தால் அதை டிவியில் போட்டுப் பாருங்கள். அப்பொழுது ஒருவேளை உடனே கோபம் வந்தால் அப்பொழுது உடனே டிவியை நிறுத்திவிட்டு கண்களை மூடி மனதிற்குள் நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள் மீண்டும் மீண்டும் இந்தக் காரியத்தினைச் செய்யுங்கள். எப்பொழுது அவரை வீடியோவில் பார்க்கும் பொழுது உங்களுக்கு கோபமே வரவில்லையோ அது புத்திக்குச் சென்றுவிட்டாலோ அது அழிக்கப்பட்டுவிட்டது.

அவருக்கு போன் செய்து அவருடைய வார்த்தையை கேட்கும் பொழுது கோபம் வரலாம். முதலில் கோபம் வருகிறதா இல்லையா என்று சோதித்துப் பாருங்கள். போனில் அவருடன் பேசும் பொழுதே

கோபம் வருகிறது என்றால் அவருடன் வாய் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே மனதில் நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவேளை கோபம் அதிகமாகிவிட்டது. வாய்பேச முடியாமல் உளறுகிறீர்கள் என்றால் போனை கட் செய்துவிட்டு தனியாக உட்கார்ந்து நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டு மீண்டும் சகஜ நிலைக்கு வந்தவுடன் மறுபடியும் அவருக்கு போன் செய்து பேச வேண்டும்.

எப்பொழுது அவருடன் பேசும் பொழுது நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படவில்லையோ, உங்களின் கெட்ட பதிவுகள் புத்திக்கு வந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.

தூரமாக இருந்து கொண்டு அவர்களுக்குத் தெரியாமல் யார் மீது உங்களுக்கு கோபம் வருகிறேதோ அவர்களை அவர்கள் இருக்கும் இடத்திற்கோ, வேலை செய்யும் இடத்திற்கோ சென்று அவரை தூரமாக இருந்து பார்க்கவேண்டும். ஒருவேளை அவரை பார்க்கும் பொழுது உங்களுக்குக் கோபம் வரவில்லை என்றால் அது ஏற்கனவே அழிக்கப்பட்டுவிட்டது என்று பொருள். ஒருவேளை கோபம் வந்துவிட்டது என்றால் நாம் ஏற்கனவே கூறிய வழிமுறைப்படி செய்து அந்த கோபத்தினை அழித்துவிட வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக அவரை நேரடியாகச் சந்தித்து கண்ணோடு கண் நேராக அவரைக் கூர்ந்து பார்க்க வேண்டும். ஒருவேளை அப்படிப் பார்க்கும் பொழுது கோபம் வருகிறதெனில் அதை அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள். அடுத்து அதைப்பற்றிப் பேசவேண்டும். பேசும் பொழுது வரும் கோபங்களையும் சரி செய்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு யார் மீது உங்களுக்குக் கோபம் இருக்கிறதோ, உதாரணமாக மாமியார், மருமகள், கணவன், மனைவி, நண்பர்களுக்குள், உறவினர்களுக்குள், தொழில்துறைச்சார்ந்த நண்பர்களுடன், குடும்பத்தாருடன் என எவருடனான உறவிலும் ஏற்படும் கோபத்தினை அழிப்பதற்கு முன் அவர்களில் யாராவது

ஒருவரை சோதனை முயற்சிக்காக எடுத்துக்கொண்டு செயல்படுத்திப்பாருங்கள்.

எந்தெந்த விசயங்களில் உங்களுக்கு கோபம், டென்சன், பயம் போன்றவை இருக்கிறது என ஒரு வெள்ளைத் தாளில் பட்டியலிடுங்கள். அதில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு நாம் சொன்ன வழிமுறைகளில் அதை அழிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இப்படி ஒவ்வொன்றாக அந்தப் பட்டியலில் இருப்பதை எடுத்து மாற்றிவிட்டீர்கள் என்றால் இனி உங்கள் வாழ்க்கையில் நிம்மதி மட்டுமே இருக்கும்.

எதிரிகளை வெல்ல வேண்டும் என்றாலும் துரோகிகளை வெல்ல வேண்டும் என்றாலும் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றாலும் முன்னர் நாம் கூறிய வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி நாம் மனதை வெல்ல வேண்டும்.

ஒருவர் மீது உங்களுக்கு எந்தக் கோபமும் பயமும், டென்சனும் இல்லையென்றால் நீங்கள் அவரிடம் கண்டிப்பாக ஜெயித்துவிடலாம்.

நான் மீண்டும் கூறுகிறேன். எதிரிகள், துரோகிகளிடம் நாம் ஏன் தோற்றுப்போகிறோம் என்றால் நாம் மனதிலிருந்து பேசிக்கொண்டு இருப்போம். அவர்கள் புத்தியிலிருந்து பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள். அப்பொழுது நீங்கள் நல்லவராக இருந்தாலும் சரி, கெட்டவராக இருந்தாலும் சரி, புத்தியிலிருந்து ஒரு விசயத்தைச் செயல்படுத்துவீர்கள் என்றால் நிச்சயம் வெற்றி அடையலாம். மனதிலிருந்து செய்யும் பொழுது தோல்விதான் அடைவீர்கள்.

ஊரையே ஏமாற்றுபவர்கள் கஞ்சா, போதைப் பொருட்களை பதுக்கி விற்பவர்கள் தைரியமாக ஊருக்குள் உலாவருகிறார்கள். அதே சமயம் நல்ல காரியம் செய்பவர்கள் பயந்து பயந்து வாழ்கிறார்கள்.

ஏனென்றால் நல்லகாரியம் செய்பவர்கள் மனதில் பதிவுகள் இருக்கின்றன. கெட்ட காரியம் செய்பவர்கள் மனதில் பதிவுகள் இல்லை.

இவ்வாறு கெட்ட காரியங்கள் சமூக விரோத செயல் செய்பவர்களை எதிர்த்து நாம் வெற்றிபெற வேண்டுமென்றால் நம்

மனதில் உள்ள பதிவுகளை அப்புறப்படுத்தினால் மட்டுமே முடியும் என்பதைத் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நமது மனதின் நிம்மதிக்கு எதிரான விசயங்கள் எவை எவை என்று முதலில் ஒரு பட்டியலிடுங்கள். அதிலிருந்து ஒரே ஒரு விசயத்தை மட்டும் எடுத்து அதை நீக்குவதற்கான வேலையைச் செய்யுங்கள். பின்னர் பட்டியலில் உள்ள அடுத்த விசயத்தை எடுத்து அழியுங்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொன்றாக செய்து வரவேண்டும்.

பட்டியலில் முதலாவதாக உள்ள பதிவுகளை நீக்கும் பொழுது நாம் செய்யும் தவறுகளை இரண்டாவது மூன்றாவது பதிவுகளை நீக்கும் பொழுது சரிசெய்துவிடலாம். ஒவ்வொரு பதிவுகளை நீக்கும் பொழுதும் நமக்குச் சிறந்த அனுபவம் கிடைக்கிறது. எனவே பொறுமையாக அதில் ஈடுபடுங்கள்.

ஐம்பது வருடங்களுக்குப் பிறகு நிம்மதியாக வாழ்வோம் எனக் கணக்கிட்டு ஒருவேளை வாழ்ந்து வருவோம் என்றால் ஐந்து மாதங்கள் மட்டும் சொல்லிவிட்டு இந்தப் பதிவுகளை அழித்து விட்டோம் என்றால் நிம்மதியான ஒரு மனிதனாக விரைவில் மாறிவிடமுடியும்.

எனவே இந்தப் பயிற்சியை மிக பொறுமையாக கவனமாக, அக்கறையுடன் செய்யவேண்டும்.

நான் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் அனுபவ பூர்வமாகச் செய்து வெற்றி பெற்றதால் தான் இவற்றை உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கிறேன்.

நான் கல்லூரியில் படிக்கும் காலத்தில் என்னுடன் ஒரு நண்பர் படித்துக் கொண்டிருந்தார். அதன் பிறகு நாங்கள் பிரிந்துவிட்டோம். பல வருடங்கள் கழித்து கோவையில் என்னை நேரில் வந்து சந்தித்தார்.

பல இலட்ச ரூபாய்கள் கடன்பட்டு தான் வாழ்ந்த ஊரிலிருந்து விரக்தியடைந்து வந்திருப்பதாக என்னிடம் கூறி அழுதார். அந்த

ஊரிலிருந்து ஓடி வந்து விட்டதாகவும், சாப்பாட்டிற்காக வழி இல்லையென்றும் தனக்கு மனைவி, குழந்தைகள் இருப்பதாகவும் கூறி என்னிடம் உதவிகேட்டு கெஞ்சினார்.

நான் இங்கே இருப்பதை யாரிடமும் தயவுசெய்து கூறவேண்டாம் என்று கேட்டுக் கொண்டார். ஏனென்றால் அவர் கடன் வாங்கியவர்களில் பெரும்பாலோர் என்னுடைய மற்ற நண்பர்கள் தான். அவரைப் பார்த்தலே எனக்குப் பாவமாக இருந்தது. அவர் தனி ஆளாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. அவருக்கு மனைவி, குழந்தைகள் வேறு இருப்பதால் அவருக்கு உதவி செய்தேன். அவருக்கு குடியிருக்க கூட வீடு ஏற்பாடு செய்து, வேலை ஒன்றை ஏற்பாடு செய்து கொடுத்து அவரின் குழந்தையை பள்ளியில் சேர்த்துவிடுதல் எனவும் உதவிகள் செய்தேன்.

என்னுடைய நண்பர்களுக்கு இந்த விசயம் எதையும் தெரியப்படுத்தாமல் இதைச் செய்தேன். அவர்கள் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு அவர் இங்கு வந்தாரா? என்று விசாரிக்கும் பொழுதெல்லாம் இல்லை என்று கூறி அவருக்காக பொய் சொல்லி அவரை வாழ வைத்தேன்.

ஆனால் அவர் முன்பிருந்த ஊரில் என்ன தவறு செய்தாரோ அதேபோல இங்கும் நான் வேலையில் சேர்த்துவிட்ட இடத்திலும் பலரை ஏமாற்றி பணம் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். அவரை நினைக்கும் பொழுதெல்லாம் எனக்குக் கோபம் வரும். அந்த நண்பரைப் பார்க்கும் பொழுது கோபம் வரும். அவரிடம் பேசினால் கோபம் வரும்.

நான் மேலே சொன்ன ரங்கராட்டின வித்தையை பயன்படுத்தி என் மனதில் அவர் மேல் உள்ள கோபத்தினைப் புத்திக்கு மாற்றிவிட்டேன்.

உண்மையாக நான் இதை பார்த்தேன். மிகவும் நன்றாக செய்தது. இப்பொழுது அதை நான் சொல்ல வேண்டிய அனைத்தையும் அவரிடம் நேரடியாகச் சென்று கூறிவிட்டேன்.

ஒருவேளை எனக்கு இந்த ரகசியம் தெரியாமல் இருந்திருந்தால் அவர் மீது எனக்கிருந்த கோபம் என் வாழ்க்கையில் மிகப்பெரிய துன்பத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கும். அவர் நிம்மதியாகத்தான் வாழ்கிறார். ஆனால் நான் நிம்மதியாக வாழவில்லை. அவரைப் பற்றி நினைக்கும் பொழுதெல்லாம் நான் தான் துன்பப்படுகிறேன்.

நான் துன்பப்படுகிறேன் என்ற விசயம் கூடத் தெரியாமல் அவர் நிம்மதியாக வாழ்கிறார். இதுதான் பலருடைய நிலையும்.

அதேபோல 2.10.2014 அன்று ஒரு நபர் என்னிடம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டார். அவர் ஏற்கனவே பதினைந்து நாட்களாக என்னிடம் தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டு இருந்தவர். ஒரு பத்து தினங்களுக்கு முன்னால் அவர் என்னிடம் தொடர்பு கொண்டு என் பெயர் கிஷோர்குமார். நான் முதலமைச்சரின் உதவியாளர். நான் ஒரு ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி தமிழ்நாட்டில் உள்ள முக்கியமான பொறுப்புகள் பலவற்றில் நான் வகித்து வருகிறேன். சென்னையில் ஒரு ஐ.ஏ.எஸ் அகாடமி நடத்தி வருகிறேன். ஆனால் எனக்கு உடலில் மிகப்பெரிய வியாதியும் மனக்குழப்பமும் இருக்கிறது. முக்கியப் பொறுப்புகளில் இருப்பதால் எந்நேரமும் டென்சன் அதிகமாக இருக்கிறது. நிம்மதியே இல்லை. உங்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். தயவுசெய்து உதவி செய்யுங்கள். நான் பெரிய அதிகாரி என்பதால் தயவுசெய்து என்னை உதாசீனப்படுத்தி விடாதீர்கள். என்னை எப்படியாவது காப்பாற்றுங்கள். என் உயிர் உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கிறது. நான் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா என்று கூட எண்ணம் வருகிறது. அந்தளவிற்கு உடலில் பல வேதனைகள் இருக்கிறது. எனவே எப்படியாவது என்னைக் காப்பாற்றி விடுங்கள். நீங்கள் ஏதோ சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்துவீர்கள் என்று என் நண்பர் போனில் சொன்னார் என்று கூறினார்.

அவர் கூறியதை எல்லாம் கேட்டுக்கொண்டு தொலைபேசியிலேயே பலவித விசயங்களை அவருக்குப் புரிய வைத்தேன். செவிவழி தொடுசிகிச்சை என்பது மருந்து, மாத்திரைகள் இல்லாதது. நான் பேசுவதை நீங்கள் கேட்டாலே போதுமானது என்று அவரிடம் கூறினேன். அவருடைய இமெயில் முகவரியை வாங்கிக் கொண்டு உடலியல் சம்பந்தமாக நான் பேசிய பத்துமணி நேர

ஆடியோ பதிவுகளையும், மனம் சம்பந்தமாகப் பேசிய பத்து மணி நேர பதிவினையும், உலக அரசியல் எனும் தலைப்பில் பேசிய பத்துமணிநேர ஆடியோவினையும் அவருக்கு இலவசமாக அனுப்பிவைத்தேன்.

மேலும் அவர் தங்கள் குடும்பத்தில் 12 பேர் ஐ.பி.எஸ் அதிகாரிகளாகவும் பலபேர் நீதிபதிகளாகவும், பலபேர் வக்கீல்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்று தன் குடும்பத்தையும் பற்றி மிகவும் பெருமையாக பேசிக்கொண்டே இருந்தார்.

கரூரில் தன் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அக்காவே, தங்கையே ஏ. செல்வநாயகி என்ற சிவில் ஜட்ஜ், பசுபதிபாளையத்தில் அரசினர் குடியிருப்பில் இருப்பதாக கூறி அவர்களுக்கும் புத்தகம் டிவிடி போன்றவைகளை அனுப்பி வையுங்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

நானும் அவர்களுக்கு அனுப்பி வைத்தேன். பிறகு என்னிடம் தொடர்பு கொண்ட அவர்கள் நான் அனுப்பி வைத்ததைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்ப தாகவும் அதில் கூறியுள்ள விசயங்களைக் கடைபிடித்து வருவதாகவும் மிகவும் நன்றாக இருப்பதாகத் தெரிவித்தனர். அதன் பிறகு 9.10.2014 அன்று தொடர்பு கொண்ட அவர்கள் என்னைப் பற்றித் தனிப்பட்ட முறையில் விசாரிக்கத் தொடங்கினர். நான் யார்? எங்கு குடியிருக்கிறேன்? எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறேன்? என் சகோதரர்கள் எங்கு உள்ளனர்? அலுவலகம் யாருடைய பெயரில் இருக்கிறது. திண்டுகல்லில் ஆசிரமம் துவங்கி இருக்கிறீர்களே? அதனுடைய பத்திரம் யாருடைய பெயரில் இருக்கிறது அனுமதி வாங்கி இருக்கிறீர்களா என அடுக்கடுக்காக நிறையக் கேள்விகளைக் கேட்டார்.

நான் அவரிடம் ''ஏதோ நோய் என்று என்னிடம் பேசினீர்கள், சிகிச்சை பற்றிக் கேட்டீர்கள் பதில் சொன்னேன். இப்பொழுது தனிப்பட்ட முறையில் ஏதேதோ கேள்விகள் கேட்கிறீர்கள். எதற்காகக் கேட்கிறீர்கள்? என்ன காரணம்?'' என்று கேட்டேன் ''நீங்கள் கேட்பது ஏதோ விசாரிப்பது போல் இருக்கிறது'' என்றேன்.

''ஆம் விசாரிப்பதற்குத்தான் பேசுகிறேன்'' என்றார். ''உன்மேல் பெரிய புகார் வந்துள்ளது. உன் மீது நடவடிக்கை எடுக்கப் போகிறேன். உன்னை கைது செய்து சிறையிலடைக்கவும் எனக்கு வழி இருக்கிறது. ஒருவேளை நான் சொல்கிறபடி செய்வாய் என்றால் உன்னை கைது

செய்யாமல் காப்பாற்றி விடுகிறேன்'' என்றார். நித்தியானந்தருக்கும் நான்தான் உதவி செய்தேன். ஈஷா யோகா மைய நிறுவனர் ஜக்கிவாசுதேவ் ஐயாவிடம் நிறையப் பணம் வாங்கிப் கொண்டிருப்பதால் அவரைவிட்டு வைத்திருக்கிறோம். நீ எங்களுடன் ஒத்துழைக்கவில்லையெனில் உன்னை ஒரே நாளில் அழித்துவிடுவோம். உன்மேல் புகார் கொடுத்திருப்பதைக் காரணமாக வைத்து உன்னை எதுவும் செய்துவிடுவோம் என்றனர்.

என்மேல் ஒருவர் புகார் கொடுக்கிறார் எனில் நிச்சயம் அவர் கெட்டவராகத்தான் இருப்பார் ஏனென்றால் உலகத்தில் மறைக்கப்பட்டுள்ள பல உண்மைகளை நான் தெளிவாக சொல்லிக்கொண்டு வருகிறேன். எனவே என் மீது ஒருவர் புகார் கூறுகிறார் எனில் அவர் கெட்டவர் தான் என்று கூறினேன்.

ஆமாம் இது ஜோடிக்கப்பட்ட ஒரு பொய்யான வழக்குதான். உடனே நீ தலைமறைவாகிவிடு நீ வீட்டில் இருந்தால் நாளை காலை உன்னை கைது செய்துவிடுவோம். உன்னைப் பார்க்க உள்ளூர் காவல்நிலையத்திலிருந்தும், இன்டலிஜென்ட் பிரிவிலிருந்தும் அதிகாரிகள் எல்லாம் வருவார்கள். யார் வந்தாலும் அவர்கள் கேட்கும் பணத்தை மட்டும் கொடுத்துவிடு என்று கூறினார்.

நான் கேட்டேன் "நான் எதற்குக் காசு கொடுக்கவேண்டும்? நான் என்ன போதைப் பொருள் கடத்தினேனா? அல்லது சட்டத்திற்குப் புறம்பான இல்லீகல் பிசினஸ் ஏதாவது செய்கிறேனா?''

''தம்பி உன் மீது பெரிய கேஸ் இருக்கிறது. உன்னை உண்மையாகவே ஏதோ செய்யப் போகிறோம். நான் சொல்வதை மரியாதையாகக் கேள் மிகப்பெரிய கோட்டை கட்டி வைத்திருக்கிறாய். அந்த கோட்டையை எல்லாம் உடைத்தெறிந்து விடுவோம்'' என்று அவர் வாய்க்கு வந்ததெல்லாம் பேசிக் கொண்டிருந்தார். நான் "சார் கோட்டை எல்லாம் கட்டவில்லை. நான் ஒரு சாதாரணமான மனிதன். இந்த உலகில் நான் அனுபவித்த கஷ்டங்கள் மூலம் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டும் விதமாக பொதுமக்களுக்கு விளக்கமாக கற்றுக்கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். உண்மையில் நீங்கள் நல்லவராக இருந்தால் எனக்கு நீங்கள் ஆதரவு தான் அளிக்கவேண்டுமே

தவிர இவ்வாறு மிரட்டக்கூடாது". என்று பதிலளித்தேன்.

தொலைபேசியில் அந்த நபர் பகிரங்கமாக என்னை மிரட்டுகிறார். நான் ஒரு ஐ.எ.ஏஸ. அதிகாரி உன் மீது புகார் வந்திருக்கிறது. நீ உன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள தப்பித்து தலைமறைவாகிவிடு எப்படியும் உன்னை முடித்து விடுவோம் மேற்கொண்டு எதுவும் கூறமாட்டேன் என ஒரு அதிகாரி என்னிடம் கூறுகிறார்.

இந்த நேரத்தில் என் மனதில் ஒரு உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலை ஏற்பட்டது. அப்பொழுது கோவையில் எச்.டி.எப்.சி. வங்கியில் இருந்தேன். அந்த இடம் இரைச்சலாக பரபரப்பான சூழ்நிலையில் இருந்தது. அந்த இடம் உகந்தாக இல்லை என எனக்குபட்டது. எனவே வங்கியை விட்டு சிறிது தூரம் நடந்து வெளியே வந்து சாலையோரத்தில் உள்ள ஆட்டோ ஸ்டாண்ட் அருகில் அங்கே அமருவதற்கு வசதியில்லாமல் இருந்த நிலையில் ரோட்டோரத்தில் தனியாக ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடி ஐ.எ.ஏஸ். அதிகாரி என்னை போனில் கூப்பிட்டு மிரட்டியதால் என் மனநிலை பாதித்தது. அந்த நேரத்தில் எனக்குக் தேவையான நல்ல விசயங்களைப் பதிவு செய்ய ஆரம்பித்தேன். அதாவது இந்த அதிகாரி செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் எனது நன்மைக்காக மட்டுமே இருக்கிறது. இந்த தமிழக அரசு எடுக்கும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் நன்மையானவை. அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையும் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் கொண்டுபோய் கொடுக்க வேண்டி உள்ளது. ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரியைப்பற்றி நினைக்கும் பொழுது தான் நிம்மதியாக அமைதியாக இருக்கிறேன். இந்த அதிகாரியும் என்னைப் பற்றி புரிந்து கொண்டு உலக மக்களுக்கு அவரும் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்கிறார். இவரது மனம் திருந்தி நல்ல காரியங்கள் மட்டுமே செய்கிறார் இவ்வாறு, எந்த விசயங்கள் என்னைக் கோபப்படுத்தியதோ அந்த விசயத்தை நல்ல விசயமாக மாற்றி பதிவு செய்து கொண்டேன். இதற்கு சுமார் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆனது.

நான் சகஜநிலைக்குத் திரும்பியவுடன் மீண்டும் வங்கிக்குச் சென்று பணம் எடுக்கவேண்டிய வேலைகளை முடித்துவிட்டு வீட்டிற்கு திரும்பிவிட்டேன்.

மேலே குறிப்பிட்டது ஒரு உதாரணம் மட்டுமே. கடந்த எட்டு வருடங்களாக அரசியல்வாதிகளும், அதிகாரிகளும் என்னை நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் கூப்பிட்டு மிரட்டுவார்கள், திட்டுவார்கள். இவர்கள் யார் யாரெனப் பட்டியலிட்டால் மிகப்பெரிய நீண்ட பட்டியலாக அது இருக்கும்.

நான் உதாரணத்திற்கு மேலே ஒருவரை குறிப்பிட்டுள்ளேன். இதனை எதற்காகக் குறிப்பிடுகிறேன் என்றால் அந்த ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி எனக்கு மூன்றே மூன்று வாய்ப்புகள் தருவதாக கூறினார். ஒன்று எல்லாவற்றையும் நிறுத்திவிட்டு எங்காவது ஓடிவிடு வாழ்க்கையில் இனிமேல் எங்கேயும் பேசக் கூடாது.

இரண்டு நான் சொல்வதை மட்டும் கேள். ஜக்கி வாசுதேவ் ரவிசங்கர் போன்றோரைப் போல உன்னைப் பெரிய ஆளாக மாற்றிவிடுகிறோம். எல்லா டிவி, பேப்பர், இண்டர்நெட் போன்றவற்றில் விளம்பரம் செய்து உலக அளவில் பெரிய ஆளாக்கிவிடுகிறோம். ஆனால் உன்பெயரைச் சொல்லி நன்கொடைகள் வியாபாரம் என சகலமானவற்றையும் செய்வோம். உன் போட்டோ மட்டும் போதும். உனக்கு குறிப்பிட்ட சதவிகிதம் கமிஷன் கிடைக்கும். இதற்கு சம்மதிக்க வேண்டும். மூன்று

இந்த இரண்டிற்கும் ஒத்துவராமல் மேற்கொண்டு உன்வழியில் நீ சென்று கொண்டிருந்தால் தயவு செய்து தப்பாக எடுத்துக் கொள்ளாதே. சொல்வதற்கு எனக்கு விருப்பம் இல்லை. நீ இருக்க மாட்டாய் அவ்வளவுதான் ஒன்று உன்னை முடித்துவிடுவோம் அல்லது பொய் கேஸ் போட்டு உள்ளே தள்ளுவோம். என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வோம். அதையெல்லாம் சொல்ல முடியாது.

இந்த மூன்று விசயங்களைக் குறிப்பிட்ட அந்த அதிகாரி கிஷோர்குமார் என்பவர் ஒரு போலி ஆசாமியாக இருக்கலாம். வேண்டுமென்றே என்னிடம் தொலைபேசியில் தன் வேலையைக் காட்டி இருக்கலாம் அல்லது உண்மையிலே அவர் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியாகவும் இருக்கலாம். இதை நான் ஏன் குறிப்பிடுகிறேன் என்றால் அவர் உண்மையா? பொய்யா என்பது முக்கியமல்ல. இந்த மாதிரி நேரங்களில் நமது மனநிலையை எப்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தான் முக்கியம். இனிமேல் நான் என்ன

செய்யப்போகிறேன் என்றால் யாரெல்லாம் எனக்கு டென்சன், கோபம், பயம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறார்களோ அடுத்த நிமிடமே நல்ல விசயங்களை மனதில் பதிவு செய்யப் போகிறேன்.

உதாரணமாக எனக்கு கோபம் வரும் பொழுது ஒரு சமயம் இயக்குனர் ஷங்கரின் படத்தில் ஏ. ஆர் ரகுமான் இசையமைப்பில் நான் ஒரு படத்தில் ஹீரோவாக நடிப்பதாக மனதில் நான் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்திவிட்டேன். நிச்சயமாகச் சொல்கிறேன். ஷங்கர் தன் படத்தில் நடிப்பதற்கு கண்டிப்பாகக் கூப்பிடப்போகிறார். ஏனென்றால் பதிவு செய்தாகிவிட்டது. எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். நமக்கு வரும் நல்லதிற்குப் புறம்பான விசயங்களை நாம் நல்ல விசயமாக மாற்றுவது எப்படி என்பதைப் புரிந்து கொள்வதுதான் இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம், இதை மட்டும் தெளிவாக நாம் புரிந்து கொண்டால் இனிமேல் நிம்மதியாக மட்டுமே வாழ்வோம்.

எனவே இந்தக் கட்டுரையை மீண்டும் மீண்டும் படித்துப் பாருங்கள். நான் இன்று எனக்கு உள்ள அறிவு மற்றும் அனுபவத்தைக் கொண்டு இதை உங்களுக்குக் கற்றுத் தருகிறேன். ஆனால் இதே ரங்கராட்டின ரகசியத்தை ஒருவருடத்திற்குப் பிறகு என்னிடம் கேட்டால் நான் வேறு விதமாகக் கூறுவேன். ஏனென்றால் என் அனுபவத்தில் இதை நான் செய்து பார்த்து நல்ல, கெட்ட விசயங்களைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளும் பொழுது பல மடங்கு இன்னும் அனுபவம் கைகூடி இருக்கும். எனவே ரங்கராட்டின ரகசியத்தைப் பயன்படுத்தி இனிமேல் நிம்மதியாக வாழ்வோம். எதிரிகளை, துரோகிகளை வெல்வோம்.

இந்த உலகை அமைதியாக, நிம்மதியாக சந்தோசமாக மாற்றுவோம்.

எண்ணங்களால் மட்டுமே இந்த உலகை மாற்ற முடியுமே தவிர கத்தி, துப்பாக்கி ஆயுதங்கள் போன்றவை நமக்குத் தேவையே இல்லை.

போட்டி, பொறாமை, பகை ஆகியவற்றை ஒழித்துவிட்டு ஒற்றுமையாக எவ்வளவு பேர் சேர்ந்து ஒரு கருத்தில் இந்த உலகம் நிம்மதியாக, சந்தோசமாக, அமைதியாக இருக்கவேண்டும் என்பதை நினைக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு இந்த உலகை மாற்ற முடியும்.

எனவே ரங்கராட்டின ரகசியத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்னால் விபாசனா தியானத்திற்குச் சென்றவர்கள் தயவுசெய்து இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்துக் கொண்டு மீண்டும் ஒருமுறை விபாசனா தியானம் பயிற்சிக்குச் சென்று வாருங்கள்.

இப்பொழுதுதான் புரிகிறது. பலர் கோவிலில் சென்று வழிபடும்பொழுது ஏன் அழுகிறார்கள் என்று சுவாமியைப் பார்த்து நாம் அழும் பொழுது நம்முடைய கட்டுரையில் கூறியபடி ஆழ்மனதிற்குச் செல்கிறோம். அப்பொழுது இறைவா என்னைக் காப்பாற்று என்று கண்ணீர் மல்க அழும் பொழுது ஆழ்மனதிற்குள் அது பதிவு செய்யப்பட்டு நடக்கிறது.

அடுத்தது மந்திரங்களை 108 முறை ஏன் உச்சரிக்கிறார்கள் தெரியுமா?

ஒரே விசயத்தை 108 முறை திரும்ப திரும்ப சொல்லும் பொழுது நம்முடைய ஆழ்மனதிற்குள் செல்கிறோம். நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன் என்று கண்களை மூடி 108 முறை முழுகவனத்துடன் சொல்லும் பொழுது 108 வது முறை அது நமது நடுமனதிற்குச் செல்கிறது.

ஆனால் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் நாம் பதிவு செய்யும் பொழுது சில வினாடிகளில் அது பதிவாகிவிடுகிறது.

மேலும் இன்னொரு யோசனையையும் பார்க்கலாம். இப்படி உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் பொழுது முடிந்தவரை அந்தக் கால அவகாசத்தைக் குறையுங்கள். உதாரணமாக உங்களுக்கு கோபம் ஏற்படுகிறது என்றால் சாதாரணமாக கோபம் தணிவதற்கு பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆகலாம். சிலபேருக்கு இரண்டு, மூன்று மணிநேரங்கள் கூட அதே கோபத்தில் இருப்பார்கள். இது தவறு, ஏனென்றால் மூன்று மணிநேரமும் நாம் நல்ல விசயங்களை நினைத்துக்கொண்டே இருக்கமுடியாது. நம்மையும் அறியாமல் சில கெட்ட விசயங்களை நினைத்துவிடுவோம். எனவே இந்த உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் பொழுது நல்ல விசயங்களை உடனடியாகப் பதிவு செய்துவிட்டு விரைவில் வெளியே வர முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனென்றால் ஒருமுறை பதிவு செய்தால் போதும்.

ஒருவேளை நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் பதிவுகள் செய்யும் பொழுது உடனடியாக வெளியே வரமுடியவில்லை எனில் துவா என்னும் இரட்டைத் தூக்கத்தினைப் பயன்படுத்துங்கள். துவா தூக்கத்தைப் பற்றி நான் ஏற்கனவே கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன். அதை ஏற்கனவே நமது இதழில் வெளியிட்டுள்ளோம். அதை வாங்கிப் படித்துவிடுங்கள். ஒரு மனிதனை அரை மணிநேரத்தில் நிம்மதியாகத் தூங்க வைப்பது எப்படி என்பதுதான் இந்த துவா தூக்கம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் அதிகநேரம் இருக்கும் பொழுது சில சமயம் கெட்டபதிவுகளை நாம் ஏற்படுத்தவிடாமல் இருப்பதற்கு இந்த துவா தூக்கத்தைப் பயன்படுத்தி தூங்கி எழுவதன் மூலமாக நாம் இயல்பு நிலைக்கு வரமுடியும்.

எனவே இனிமேல் டென்சன், கோபம், பயம், கவலை போன்றவை நமக்கு வரும் பொழுது மிக மகிழ்ச்சி அடைவோம். ஏனென்றால் நமக்கு சரியான வாய்ப்புக் கிடைத்திருக்கிறது. பலமணிநேரம் பல வித்தைகள் செய்து ஆழ்மனதிற்கு செல்லும் ஒரு வாய்ப்பை நம் எதிரிகளால் அங்கே செல்லும் வாய்ப்புக் கிடைப்பது நமக்கு மிகப்பெரிய லாபம்.

எனவே இந்த சரியான சந்தர்ப்பத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காக நமக்கு தேவையானவற்றை பட்டியலிட்டு காத்திருங்கள்.

இனிமேல் கெட்டதும் நல்லதே
கோபமும் நல்லதே
டென்சனும் நல்லதே

இன்று நமக்கு மிகப்பெரிய வரப் பிரசாதமாக சிறந்த ஞானம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது யாருக்குப் பிராப்தம் இருக்கிறதோ அவர்கள் புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்துங்கள். இதைப் பயன்படுத்தும் பொழுது கண்டிப்பாக நாம் நிம்மதியாக மட்டுமே வாழ முடியும்.

இந்த ரங்கராட்டின வித்தையைச் செய்யும் பொழுது மீண்டும் சில முக்கியமான விசயங்களை நினைவுபடுத்துகிறேன்.

❖ **வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் நல்லவிதமாக, நல்ல விசயமாக** இருக்கவேண்டும்.

❖ ஒருமுறையாவது விபாசனா தியானத்திற்கு சென்று வரவேண்டும்.

❖ நமது ஆழ்மனதில் எது பதிவு செய்தாலும் நடக்கும் எனவே அது நல்ல விசயமாக மட்டுமே இருக்கவேண்டும்.

❖ இந்த ரங்கராட்டின வித்தையைப் புரிந்து கொண்டு நாம் நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, சந்தோசமாக, வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தமாக வாழ்வோம்.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ்

மருத்துவக்கலை, ஜோதிடக்கலை, சமையற்கலை, ஆன்மீகக் கலை, வர்மக்கலை, தற்காப்புக் கலை போன்ற தமிழர்களின் பாரம்பரியமான 64 கலைகளும் உலக மக்களை சென்றடைய அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன் நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் “அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மாத இதழை உலக மக்கள் நலனுக்காக வெளியிட்டுள்ளார். எனவே அனைவரும் சந்தாதாரராக இணைந்து, இதழை பெற்று பயன் பெறுங்கள்.

இதில் ஹீலர்பாஸ்கர் அவர்களின் புதிய புதிய சிந்தனைகளும், நிகழ்வுகளும்,பயன்தரும் தகவல்களும் இடம்பெறும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு : (+91) 8883805456

கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்

மாஸ்டர் பாஸ்கர் அவர்களின் **அனாடமிக் செவழிதொடு சிகிச்சையை** பின்பற்றி வரும் அன்பர்களுக்கு சலுகை விலையில் அழைப்பிதழ்கள், வாழ்த்து மடல்கள்,பத்திரிக்கைகள், பில்புக், நோட்டீஸ், லெட்டர் பேடு மற்றும் பேனர்கள் போன்றவைகள் வடிவமைத்து அச்சிட்டு தருகிறோம்.

Mobile : +91 99443 55939 / web : creativesdesignandprints.com

முக்கிய குறிப்புகள்

❖ வாரத்தில் ஒரு முறையாவது இணையதளத்தில் பார்த்து எங்கெல்லாம் நமது நிகழ்ச்சி நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கு கூறுங்கள்.

❖ நல்ல விசயங்கள் உலக மக்களுக்கு இலவசமாக கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக 2006-முதல் இன்று 2014 வரை கடந்த 8 வருடங்களாக தினமும் பல நாடுகள், பல ஊர்களுக்கு சென்று 8 மணி நேரம் தினமும் பேசி வருகிறோம்.

❖ தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், இந்தி, மலையாளம், உருது, மலாய் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் இலவசமாக www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் வீடியோ மற்றும் ஆடியோ இலவசமாக பதிவிறக்கம் செய்ய முடியும்.

❖ **"யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்"** என நாம் எப்படி உலகப்பொது மக்களுக்கு பிரச்சாரம் செய்கிறேனோ அதே போல் நீங்களும் உங்கள் ஊரில் நம் நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். புத்தகம், DVD, CD-ஐ காப்பி செய்து இலவசமாக மற்றவர்களுக்கு கொடுங்கள். எனது புத்தகம் CD, DVD எதற்கும் காப்பி ரைட் கிடையாது. பென்டிரைவ், பிளாஸ் மற்றும் ஹார்டு டிஸ்கில் இலவசமாக காப்பி செய்து கொடுக்கலாம்.

❖ நாம் கூறும் விசயங்களை யார் வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும் என் அனுமதி இல்லாமல் பேசலாம், எழுதலாம்.

❖ உலக மக்களுக்கு நல்ல விசயத்தை, அமைதியை, ஆரோக்கியத்தை கொடுக்க 30 ஊழியர்களுக்கு சம்பளம், அலுவலக வாடகை, இணையதள கட்டணம், போக்குவரத்து செலவு, போன் பில் என 2014 ஆகஸ்டு மாதம் கணக்குப்படி மாதம் 6 லட்சம் இந்திய ரூபாய் தேவைப்படுகிறது. எனவே மன முள்ளவர்கள் பொருளாதார உதவி செய்யலாம்.

❖ நமது புத்தகம், ஆடியோ, மற்றும் வீடியோவை அரபிக், சைனீஸ், போன்ற அனைத்து உலக மொழிகளிலும் மொழி மாற்றம் செய்ய

வேண்டியது உள்ளது, எனவே ஒவ்வொரு மொழிக்கும யாரேனும் பொறுப்பேற்றால் நன்றாக இருக்கும்.

❖ அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை, ஹீலர் பாஸ்கர், அனாடமிக் தெரபி என்ற பெயர்களை பயன்படுத்தி, இணையதளத்திலும், CDயிலும், DVDயிலும், புத்தகத்திலும், Youtube- பிலும், SMS-யிலும் பணத்திற்காக என்ன வேண்டுமென்றாலும் செய்ய துணிந்த சில சமுதாய துரோகிகள் என் பெயரை பயன்படுத்தி பொடிகள், மருந்துகள், மாத்திரைகள் லேகியங்கள் பயிற்சிகள் என வியாபாரம் செய்து பொதுமக்களை துன்புறுத்தி வருகிறார்கள் இவர்களை அடையாளம் கண்டால் என் சார்பாக நீங்களே அவர்களுக்கு தண்டனை கொடுக்கலாம்.

❖ கேபிள் டிவி, சேட்டிலைட் டிவி, ரேடியோ, FM போன்ற மீடியாக்களில் 1/2 மணி நேரம் அல்லது 1 மணி நேரத்தை புக்செய்து என்னை அழைத்தால் நான் நேரில் வந்து லைவ்வாக (live) பேசுவேன். இதற்கு உதவி செய்பவர்களுக்கு மீடியாவில் நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

❖ நமது வீடியோவை என் அனுமதி பெற்று TV-ல் இலவசமாக ஒளிபரப்பு செய்யலாம்.

❖ பள்ளி, கல்லூரி, அசோசியேசன் போன்ற இடங்களுக்கு வந்து நேரில் நிகழ்ச்சி நடத்த முடியும்.

❖ நமது நிகழ்ச்சியை 1 மணி நேரம் முதல் 5 நாள்கள்வரை நடத்த முடியும் எனவே உங்கள் ஊரில் உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ அதற்கும் ஏற்றவாறு சுருக்கமாகவும் விரிவாகவும் பேச முடியும்.

❖ நாம் பிறந்தோம், சாப்பிட்டோம், வளர்ந்தோம், சப்பாதித்தோம், கல்யாணம் செய்தோம், பிள்ளைகளைப் பெற்றோம், வேலைக்கு சென்றோம், சுய நலமாக வாழ்ந்தோம், இருந்தோம் என சாதாரணமாக வாழாமல் அனைவரும் ஒருநாளில் ஒரு மணி நேரமாவது சமுதாய சேவை செய்தால்...

அமைதியான உலகம், ஆரோக்கியமான மனிதர்கள், அன்பு, கருணை, உலக அமைதி எல்லாம் நம் கையில் - எண்ணம்போல் வாழ்க்கை - வாழ்க வையகம்

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

(H.Off.) : நெ.X.172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட்,
கோயம்புத்தூர் – 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களால் உலக மக்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக இந்த அறக்கட்டளை நிறுவப்பட்டு கோவையை மைய இடமாகக் கொண்டு தொடர்ந்து இயங்கி வருகிறது.

அறக்கட்டளையின் நோக்கம் :

- இயற்கை முறையில் ஆரோக்கியமாக வாழ்தல், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் நோய்களை குணப்படுத்துதல்.
- எல்லா மதம் மற்றும் கலாச்சாரங்களின் சிறந்த அம்சங்களை தொகுத்து அனைத்து மக்களுக்கும் கற்பித்தல்.
- இயற்கை முறையில் உடல் நலம் காத்தல் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ முறைகளை மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தல், கல்வி நிறுவனங்கள் அமைத்து ஏழை எளிய மக்களுக்கு கல்வியை, எளிதாக சென்று சேர வழிசெய்தல், இயற்கை மருத்துவ முறைகளை மேம்படுத்தி மருத்துவமனைகள் நிறுவுதல் மற்றும் நடத்துதல், ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளல், இயற்கை மருத்துவ முறைகள் வளரவும் மற்றும் அனைவருக்கும் பயன்படவும் செய்தல்.
- இயற்கை வழி மனித வாழ்க்கைக்கு தேவையான உடல், மனம், ஆன்மா, மனித வாழ்வு மேம்படவும் அவை சம்பந்தப்பட்ட அடிப்படைக்கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளை அனைவருக்கும் கற்பித்தல்.
- இயற்கை வழி விவசாயம் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு சிறந்த செயல்முறைகளை அறிமுகம் செய்தல் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல்.
- உலக மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற வேண்டும். உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவி மக்கள் சாந்தியும் சமாதானமும் உடைய மகிழ்ச்சியான வாழ்வு பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் அனைத்து மக்களுக்கும் சேவை செய்யும் நிறுவனம் அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

நன்கொடை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை DVD வாயிலாகவும், புத்தகம் வாயிலாகவும், இலவசமாக இணையதளங்களில் இச்சிகிச்சை குறித்து வீடியோவை பார்த்தும், புத்தகங்களை படித்தும், இலவசமாக பதிவிறக்கம் (டவுன்லோடு) செய்துகொண்டும் நாள்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

இந்த சிகிச்சை முறை பற்றிய DVD மற்றும் புத்தகங்கள் உலகில் உள்ள அனைத்து மொழிகளிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, உலகில் உள்ள அனைத்து சமுதாய மக்களுக்கும் இதைக் கொண்டு சேர்க்கவேண்டும் என்பதே நமது முக்கிய கடமையாக கொண்டு மக்கள் பணி செய்து வருகிறோம்.

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையை மேன்மேலும் விரிவுபடுத்தி அனைத்து மொழிகளிலும் உருவாக்கம் செய்ய நிறைய பொருளுதவி தேவைப்படுவதால் அன்பு உள்ளங்கள் தங்களால் இயன்ற நன்கொடை அளித்து ஒத்துழைப்பு நல்குமாறு அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன் தாழ்மையுடன் வேண்டுகிறது.

உலக மக்களுக்கு நல்ல விசயத்தை, அமைதியை, ஆரோக்கியத்தை கொடுக்க 30 ஊழியர்களுக்கு சம்பளம், அலுவலக வாடகை, இணையதள கட்டணம், போக்குவரத்து செலவு, போன் பில் என 2014 ஆகஸ்டு மாதம் கணக்குப்படி மாதம் 6 லட்சம் இந்திய ரூபாய் தேவைப்படுகிறது. எனவே சேவை மன முள்ளவர்கள் பொருளாதார உதவி செய்யலாம்.

நன்கொடைக்கு **அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்**

A/C No :	50200000125579 (India Transaction Only)
பேங்க் :	HDFC Bank
கிளை :	ஆர்.எஸ். புரம் கிளை, கோயம்புத்தூர்.
IFSC Code :	HDFC0000269
A/C No:	034205007062 (India Transaction Only)
பேங்க்:	ICICI Bank
கிளை:	ஆர்.எஸ். புரம் கிளை, கோயம்புத்தூர்.
IFSC Code:	ICIC0000342.
A/C No:	33618417146
பேங்க்:	STATE BANK OF INDIA
கிளை:	கோவைப்புதூர் கிளை, கோயம்புத்தூர்.
IFSC Code:	SBIN0015472

பின்குறிப்பு : நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள் தங்கள் பெயர் மற்றும் தொலைபேசி எண்ணை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு தவறாமல் தெரிவிக்கவும்.

டி.டி., செக் மற்றும் மணி ஆர்டர் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

"ANATOMIC THERAPY FOUNDATION"

Office : நெ. **X-172**, வடக்கு ஹவுசிங் யுனிட், செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : 99442 21007, 98424 52508.

உங்கள் ஊரில்
ஹீலர் பாஸ்கர்
அவர்களின் நிகழ்ச்சியை
ஏற்பாடு செய்யுங்கள் !

பல்வேறு ஊர்களிலும் வெளிநாடுகளிலும் அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் சார்பாக ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் இலவசமாக நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருகிறார். மருத்துவம், யோகா, ஆன்மீகம், குடும்ப உறவுகள், பங்குச் சந்தை, எண்ணம் போல் வாழ்க்கை, உலக அரசியல் என பல்வேறு தலைப்புகளில் பொது மக்களுக்கு நன்மை ஏற்படும் வகையிலும் அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஊட்டும் வகையிலும் இந்த நிகழ்ச்சிகளை சேவை நோக்கில் வழங்கி வருகிறார். இதற்கென தனியாக கட்டணங்கள் எதுவுமில்லை. அறக்கட்டளைக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடைகளை அளிக்கலாம். நிகழ்ச்சிகளை தங்கள் ஊர்களில் நடத்த விரும்புகிறவர்களுக்கு ஏதுவாக நிகழச்சிகள் பற்றியும் அவற்றின் கால அளவையும் கீழ்க்கண்டவற்றின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நமது நிகழ்ச்சியை 1 மணி நேரம் முதல் 5 நாள்கள்வரை நடத்த முடியும் எனவே உங்கள் ஊரில் உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ அதற்கு ஏற்றார்போல சுருக்கமாகவும் விரிவாகவும் பேச முடியும்.

உங்கள் ஊரிலுள்ள பள்ளி, கல்லூரி, அசோசியேசன்ஸ், பொது நிகழ்ச்சி, அப்பார்ட்மென்ட், மற்றும் நிறுவனங்களில் ஹீலர் பாஸ்கரின் நிகழ்ச்சிகளை நடத்த தொடர்பு கொள்ளவும்.

கோவை. ரா.ஸ்ரீனிவாசன் 8 0 5 6 6 4 4 9
shreedasramvas@gmai

உடல் ஆரோக்கியத்தை பற்றிப் பேசும்போது – ஹீலர் பாஸ்கர்
மனம், உறவுகள் பற்றிப் பேசும்போது – மாஸ்டர் பாஸ்கர்
உலக அமைதியை பற்றிப் பேசும்போது – பீஸோ மாஸ்டர்

Email : peaceomaster@gmail.com
www.anatomictherapy.org

ஐந்து நாட்கள் அனாடமிக் சிறப்பு பயிற்சி

ஐந்து நாட்கள் அனாடமிக் சிறப்பு செயல்முறை பயிற்சி முகாம் இயற்கை எழில் சூழ்ந்த அமைதி நிறைந்த இனிய சூழலில் அமையப்பெற்ற ஆசிரமத்தில் பயிற்சி வகுப்பு நடைபெறுகிறது. இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டு பயன்பெறுவதற்கு உலகெங்கும் இருந்து ஆயிரக்கணக்கான அன்பர்கள் வருகின்றனர். ஐந்து நாட்கள் நடைபெறும் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் அன்பர்கள் உடலும், மனமும், புத்துணர்வு பெறுகிறார்கள். இயற்கையோடு இணைந்த இப்பயிற்சி முகாமில் தங்கள் உடலையும் மனதையும் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும். உடல் நலக்குறைவுகளால் அவதியுறுவோர் அதிலிருந்து மீண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறவும் இப்பயிற்சி வகுப்புகள் உதவுகிறது. ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களால் நேரடியாக பயிற்சிகள் கற்றுத்தரப்படுகிறது. உடலின் உள்ளே இருந்து வரும் வியாதிகள் அனைத்தையும் அவரவரே குணப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுத்தரப்படுவது இப்பயிற்சி முகாமின் முக்கிய அம்சம்.

அன்பர்கள் 5 நாட்கள் ஆசிரமத்தில் தங்கி பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளவேண்டும். அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டு அனைவருக்கும் பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சியில் காலையும், மாலையும் உடல்பயிற்சி, யோகா, தியானம், அனாடமிக் செவிவழித்தொடு சிகிச்சை வகுப்பு, மனம் மற்றும் அக ஒளி தியான வகுப்பு, வர்மப்புள்ளிகள், முத்திரை தியானம் குறித்த வகுப்பு, கணவன் மனைவி இடையே சமூக உறவை மேம்படுத்தும் வகுப்பு, பக்தியோகம், கிரியா யோகம், கர்ம யோகம், ஞான யோகம் மற்றும் உலக அரசியல் போன்றவை குறித்த வகுப்புகள், கேள்வி பதில் வகுப்பு என ஏராளமானவற்றை இப்பயிற்சி, வகுப்பில் உண்டு. இது தவிர தினசரி எனிமா எடுத்தல், கண், மூக்கு கழுவுதல், நல்லெண்ணெய் வாய் கொப்பளித்தல், வாழை இலை குளியல் என்று பல உண்டு.

மாற்று மருத்துவம் : நியூரோதெரபி, ரெய்கி, அக்குபஞ்சர், இயற்கை மருத்துவம் போன்ற மருந்தில்லா மருத்துவ சிகிச்சையும் இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.

உணவு : காலை இயற்கை உணவு, மதியம் அறுசுவை உணவு, இரவு சூடான தானியக் கஞ்சியும் துவையலும் தரப்படுகிறது. காலை மாலை இருவேளையும் மூலிகை தேனீர் அல்லது சூப் வழங்கப்படுகிறது.

தங்கும் வசதி : ஆண்கள் தனிப்பகுதியிலும் பெண்கள் தனிப் பகுதியிலும் தங்க வைக்கப்படுகிறார்கள். அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு.

முன்பதிவு மிக அவசியம்

தொடர்புக்கு : **88706 66966**

Email : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

Web : www. anatomictherapy.org

கிரி ஐயா
பப்ளிகேஷன்ஸ்

GIRI IYYA PUBLICATIONS

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் உலக அமைதியும், உலக மக்களின் மன ஆரோக்கியத்தையும் மனதில் கொண்ட சமூக சிந்தனையுள்ள எழுத்தாளர்களுக்கு களம் அமைத்து கொடுப்பதற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் நோக்கம் சமூக நலன் கொண்ட இவர்களது படைப்புகளை மக்களிடம் சென்றடைய செய்வதாகும். இவ்வெழுத்தாளர்களின் படைப்புகளை அவர்களது பொருளாதாரமின்மை மற்றும் தங்களது படைப்புத்திறனை மக்களிடம் எப்படி கொண்டு செல்வது என்ற அறியாமையை பல்வேறு பிரசுரங்கள் தங்களது சுயநலத்துக்காக பயன்படுத்தி வருகிறது. மேலும் காப்பிரைட் என்ற பெயரில் இப்பிரசுரங்கள் இச்சீரிய எண்ணம் கொண்ட எழுத்தாளர்களை ஏமாற்றி வருகின்றன.

எழுத்தாளர்கள் எங்களை எப்படி அணுகுவது ?

கீழ்க்கண்டவற்றைக் கருத்தாக் கொண்டு எழுதும் எழுத்தாளர்கள் எங்களது கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் மூலம் அச்சிட்டு வெளியிட விரும்பும் எழுத்தாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

சமூக பிரச்சனை, பொது மக்கள் நலன், ஆன்மீகம், சமூக அரசியல் பொருளுதாரம் பொதுமக்கள் அமைதி, ஆரோக்கியம், உறவுகள், மேம்பாடு, மனித அறிவு, மேம்பாடு, உலக தலைவர்கள் மற்றும் அறிஞர்களின் நல்மொழிகள் கருத்துக்கள்.

மேற்கண்டவற்றின் மைய கருத்துக்களை ஆழமாக கொண்ட எழுத்துக்கள் பொதுமக்களை சென்றடையச் செய்ய இந்த தளத்தினை பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். இவ்வெழுத்தாளர்களுக்கு கிரி ஐயா பப்பளிகேஷன்ஸ் முழு சுதந்திரமும் ஆதரவும் அளிக்கிறது.

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் மூலம் தங்களது படைப்புக்களை பிரசுரிக்க விரும்பும் எழுத்தாளர்களுக்கு மற்ற பிரசுரங்கள் போன்று மிக சொற்ப தொகையை ராயல்டியாக அளிக்காமல், எழுத்தாளர்களின் திறமையை சமூக சிந்தனை கொண்ட சேவை மனப்பான்மையை அங்கீகரிக்கும் விதமாக அவர்களது படைப்புக்களுக்கு இலாபத்தில் மிகச்சிறந்த அதிகமான தொகையை ராயல்டியாக அளிக்கப்படும் என உறுதியளிக்கிறோம்..

உங்களுக்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு

உங்களது கதை, கவிதை, கட்டுரை, நாவல், சிறுகதை போன்றவைகள் புத்தகமாக வெளியிட வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா ? சரியான வாய்ப்புகள் இன்றி உங்கள் படைப்புகளை வெளியிட முடியாமல் தவிக்கிறீர்களா ? உங்களது திறமைக்கு களம் அமைத்துத் தரும் விதமாக எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு உதவ காத்திருக்கிறது. உங்களது படைப்புகளுக்கு உரிய அனுமதி பெற்றுத் தருதல், அச்சிடுதல், வெளியீடு போன்றவைகளை மிகக் குறைந்த செலவில் அமைத்துத் தருகிறோம்.

டிவிடி & புத்தகங்களை நேரடியாக மற்றும் கூரியர் மூலம் பெற (மணி ஆர்டர் அல்லது காசோலைகளை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பலாம்).

GIRI IYYA PUBLICATIONS

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

செல் : (+91) 88838 05456, (+91) 96290 32767

E-mail: giriiyyapublications@gmail.com / Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
Website: www.giriiyyapublications.com / Web : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

டிவிடி மற்றும் புத்தகம் கூரியரில் பெறுவதற்கு கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கணக்கு எண் : 034205500323. **வங்கி : ICICI,**
கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : **ICIC0000342**

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் பெறுவதற்கு கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கணக்கு எண் : 034205500326. **வங்கி : ICICI,**
கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : **ICIC0000342**

வேலை வாய்ப்பு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் வெளியிடும் புத்தகங்கள் மற்றும் டிவிடிகளை தங்கள் சொந்தப் பொறுப்பில் விற்பனை செய்வதன் மூலம் வேலைவாய்ப்பும், வருமான உயர்வும் பெற்றுக்கொள்ள, ஆர்வமுள்ளவர்களை அன்புடன் அழைக்கிறோம். 25% வரை ஊக்கத் தொகை வழங்குகிறோம். எமது வெளியீடுகளை விற்பனை செய்ய விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.*

*நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது

டிவிடி மற்றும் புத்தகங்கள்

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	எண்ணிக்கை	ஆசிரியர் & வெளியீடு
AT01	அனாடமிக் தெரபி SUPER DVD PACK - 2013	600	தமிழ்	12 டிவிடி	ஹீலர் பாஸ்கர் கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
AT02	அனாடமிக் தெரபி SUPER DVD PACK - 2012	300	தமிழ்	6 டிவிடி	
AT03	அனாடமிக் தெரபி SUPER AUDIO PACK - 2013	200	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT04	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (தமிழ்)	250	தமிழ்	4 டிவிடி	
AT05	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (ஆங்கிலம்)	250	ஆங்கிலம்	2 டிவிடி	
AT06	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (இந்தி)	250	இந்தி	2 டிவிடி	
AT07	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (தெலுங்கு)	250	தெலுங்கு	2 டிவிடி	
AT08	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (மலையாளம்)	250	மலையாளம்	3 டிவிடி	
AT09	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (கன்னடம்)	250	கன்னடம்	2 டிவிடி	
AT10	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (கன்னடம் ஆடியோ)	100	கன்னடம்	1 டிவிடி	
AT11	எண்ணம் போல் வாழ்க்கை	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT12	நாலுமா யோகா -1	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT13	நாலுமா யோகா – 2	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT14	சிறப்பு கேள்வி பதில்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT15	ஆரோக்கியம் சார்ந்த கேள்வி பதில்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT16	பொதுவான கேள்வி பதில்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT17	மனதின் மனம் (ஆடியோ)	100	தமிழ்	1 டிவிடி	
AT18	உலக அரசியல் (ஆடியோ)	200	தமிழ்	1 டிவிடி	

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	வெளியீட்டு முறை	ஆசிரியர்	வெளியீடு
AT19	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (தமிழ்)	250	தமிழ்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	ஹீலர் பாஸ்கர் கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
AT20	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (ஆங்கிலம்)	250	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT21	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (மலாய்)	250	மலாய்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT22	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (உருது)	250	உருது	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT23	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (தெலுங்கு)	250	தெலுங்கு	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT24	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (கன்னடம்)	250	கன்னடம்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT25	அனாடமிக் தெரபி சுயசிகிச்சை கலை (இந்தி)	250	இந்தி	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT26	அனாடமிக் தெரபி அறிமுக கையேடு	10	தமிழ்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT27	அமைதியும் ஆரோக்கியமும் ஒரு வருடா மாத இதழ் 2013 - 2014	150	தமிழ்	12 புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT28	ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம் - 2014	200	தமிழ்	2 டிவிடி	ஹீலர் ரங்கராஜ்	
AT29	ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம் - 2012	100	தமிழ்	1 டிவிடி	ஹீலர் ரங்கராஜ்	
AT30	பாட்டி வைத்தியம்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பவுனு அம்மாள்	
AT31	நியூரோதெரபி	100	தமிழ்	1 டிவிடி	ஜானி கண்ணன்	
AT32	இரகசியம்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	ரோண்டா பைரன்	
AT33	மனதின் மணம்					
AT34	உலக அரசியல்	விரைவில்	தமிழ்	புத்தகம்	ஹீலர் பாஸ்கர்	
AT35	ரங்கராட்டின ரகசியம்					

பிற வெளியீடுகள்

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	எண்ணிக்கை	ஆசிரியர்	வெளியீடு
OP1	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP2	ஞான விடுதலை	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP3	ஞான மலர்வு	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP4	கர்மா வினைகளுக்கு அறிவியல் ரீதி	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP5	பகவத் ஐயா கேள்வி பதில் -1	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP6	பகவத் ஐயா கேள்வி பதில் -2	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP7	பகவத் ஐயா கேள்வி பதில் -3	100	தமிழ்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP8	Don’t Delay Enlightement	100	ஆங்கிலம்	1 டிவிடி	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP9	கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	100	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP10	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	70	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP11	சும்மா இரு	70	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP12	ஞான விடுதலை	100	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP13	நான் யார்	20	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP14	ஸ்ரீ பகவத் பார்வையில் ஜென் கதைகள்	40	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP15	ஆன்மாவை துறந்து ஆன்மாவாக இரு	100	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP16	சத் தரிசனம்	100	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP17	தியானத்தை விடு ! ஞானத்தை பெறு !	150	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP18	ஞானப்பட்டறை	150	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	வெளியீட்டு முறை	ஆசிரியர்	வெளியீடு
OP19	அனுஷ்டான ஆன்மீகம்	300	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP20	ஆன்ம இரகசியம்	60	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP21	ஆகாமிய கர்மா	100	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP22	ஆன்ம ஞான சுவாமிகள்	70	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP23	சூனிய பிரவாகம்	70	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP24	ஞான மலர்வு	40	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP25	தேடி போக வீடு இல்லை	30	தமிழ்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP26	Don't Delay Enlightement	100	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP27	Give up Meditation ! Get Enlightement	300	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP28	Renouse God ! Be God !	200	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP29	Absolute Reality	150	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	பகவத் ஐயா	பிராவகம் பப்ளிகேஷன்ஸ்

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	வெளியீட்டு முறை	ஆசிரியர்	வெளியீடு
OP30	இரகசியம்	350	தமிழ்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP31	இரகசியம்	-	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP32	சக்தி	399	தமிழ்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP33	சக்தி	-	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP34	மாயாஜாலம்	295	தமிழ்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP35	மாயாஜாலம்	-	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	ரோண்டா பைரன்	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்

Product Code	தலைப்பு	விலை	மொழி	வெளியீட்டு முறை	ஆசிரியர்	வெளியீடு
Op36	ஆண்களின் பூர்விகம் செவ்வாய் பெண்களின் பூர்விகம் சுக்கிரன்	250	தமிழ்	புத்தகம்	ஜான் கிரே	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP37	ஆண்களின் பூர்விகம் செவ்வாய் பெண்களின் பூர்விகம் சுக்கிரன்	300	ஆங்கிலம்	புத்தகம்	ஜான் கிரே	மன்சூல் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP38	பெண்களே உங்களுக்காக	200	தமிழ்	புத்தகம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	ஹெல்த் டைம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP39	இனிய சுகப்பிரசவம்	250	தமிழ்	புத்தகம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	ஹெல்த் டைம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP40	நீங்களும் ஆங்கில மருத்துவராகலாம்	150	தமிழ்	புத்தகம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	ஹெல்த் டைம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP41	சித்தவேதம்	180	தமிழ்	புத்தகம்	சுவாமி சிவனாந்த	சித்தசமாஜம் பப்ளிகேஷன்ஸ்
OP42	தாலாட்டுப் பாடல்கள்	30	தமிழ்	புத்தகம்	ராசரத்தினம்	ஆடுதுறை இயற்கை
OP43	சுக துக்கத்தை நிர்ணயிப்பது மனமா ? சூழலா?	100	தமிழ்	புத்தகம்	முருகபூபதி	நர்மதா பதிப்பகம்
OP44	இயற்கை வைத்தியம்	200	தமிழ்	புத்தகம்	தமிழ்வாணன்	மணிமேகலை பரசுரம்

கண், மூக்கு, குடல் சுத்தம் செய்யும் கருவிகள்

நன்மைகள் : கண்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. கண்களுக்கு குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது. கண்களில் உள்ள தூசிகள் வெளியேறுகின்றன. கண்களுக்கு நல்ல பார்வைத் திறன் கிடைக்கச் செய்கிறது.

நன்மைகள் : உப்புகலந்த இளம் சூடான நீரில் இதைச் செய்தால் உள்ளே உள்ள சளியை வெளியே கொண்டுவருகிறது. நீண்ட நாள் தேக்கமடைந்த சளி கூட இதனால் வெளியேறுகிறது. சளி, மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா, சைனஸ் உள்ளவர்கள், டான்சில், தொண்டைவலி, காது வலி போன்றவற்றிற்கு நல்ல நிவாரணம் தரும். இதை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அன்றாடம் செய்யலாம்.

மூக்கு சுத்தம் செய்யும் கருவி

நன்மைகள் : மலம் நீங்கின உடனேயே சுகம் உண்டாகும். மூலத்திலும் அடி வயிற்றிலும் உள்ள சூடு தணிகிறது. தானாகவர முடியாமல் இருக்கும் கழிவு வெளியாகிறது. மலப்பை கழுவி சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. விரிந்து போய் கிடந்த மலக்குடல் சிறிது சுருங்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இவற்றால் உடலில் வேறு பல சாதகமான மாறுதல்கள் துவங்குகின்றன. இவையாவும் சேர்ந்து நோய்கள் குணமாகத் துணையாகிறது. எல்லா நோய்களுக்கும் இது முக்கியமான அவசியமான அடிப்படையான சிகிச்சை.

குடல் சுத்தம் செய்யும் கருவி

கண் கழுவும் கிண்ணம், மூக்கு குவளை, எனிமா குவளை மூன்றும் சேர்த்து

ரூ. 100/-

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

(H.Off.): நெ.X.172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், கோயம்புத்தூர் – 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா.

மொழி	தொலைபேசி-1	தொலைபேசி-2
தமிழ்	+91 99442 21007	98424 52508
ஆங்கிலம்	+91 96292 03971	96292 03871
ஹிந்தி	+91 96889 10346	96889 10454
மலையாளம்	+91 80120 27916	80120 27917
தெலுங்கு	+91 96295 50091	96295 50377
கன்னடம்	+91 95008 07519	95008 07497
மலாய்	+91 98421 85432	78718 71870
உருது	+91 96294 97118	96295 19338

நாடு	தொலைபேசி-1	தொடர்பாளர்
மலேசியா	+6 0126646107	திருமதி. முத்தம்மாள்
இலங்கை	+94 755979432	திரு. வாமதேவன்
சிங்கப்பூர்	+65 81189802	திருமதி. ஆத்விகா
துபாய்	+97 1509686369	திரு. ராம்குமார்
மஸ்கட்	+96 899321482	திரு. ஜானகிராமன்

anatomictreatment@gmail.com / healerbaskar@gmail.com

பயனளிக்கும் தொலைபேசி எண்கள்

நியூரோதெரபி	ஹீலர் ஜானி கண்ணன்	88833 32707
அக்குபஞ்சர்	சுகுமார்	98652 87123
வாசியோகம்	திரு. நேரு ஐயா	9786391444
விபாஸனா தியானம்	சென்னை (மையம்)	94442 80952
ஐந்து நாள் மற்றும் மூன்று நாள் பயிற்சி முன்பதிவிற்கு	அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்	88706 66966
அமைதியும் ஆரோக்கியமும்	கிரி ஐயா பப்ளிகேசன்ஸ்	88838 05456
ஒருநாள் பயிற்சி ஏற்பாடு	ஸ்ரீனிவாசன்	80566 44944
DVD மற்றும் புத்தகம் பெற	கிரி ஐயா பப்ளிகேசன்ஸ்	96290 32767

www.anatomictherapy.org / www.masterbaskar.org

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

மாஸ்டர் பாஸ்கர்

ரங்கராட்டின ரகசியம்

ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு எளிமையான வித்தை.

உலகில் உள்ள அனைவரும், மனம் நிம்மதியாக இருந்தால் போதும் வேறொன்றும் தேவையில்லை என எண்ணுகிறோம். ஆனால் அந்த மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சரியான வழிமுறைகளைப் பற்றித் தெரியாமல் நாம் துன்பப்பட்டு வருகிறோம்.

இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது ஒரு வித்தியாசமான அதே சமயம் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சுலபமான வழிமுறையாகும். இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்வதால் கோபம், டென்சன், பயம், கவலை, விரக்தி போன்றவற்றை எளிதாக கையாளவும் அவற்றை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

TITLE	AUTHOR	PUBLISHED	LANGUAGE	PAGES	PRICE
Rangarattina Ragasiyam	Master Baskar	January 2015	Tamil	64	Rs. 80/-

வெளியீடு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ. 69, என்.எஸ்.கே. வீதி, செல்வபுரம்,
கோயமுத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு. இந்தியா.
போன் : +91 96290 32767, +91 88838 05456

0 96290 32767

E-mail : giriiyyapublications@gmail.com
Website : www.giriiyyapublications.com